

®

16+

ВЕСТА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Август

№ 8 (339) 2023

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

18 июля 2023 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 29 июля 2023 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1482.

Тираж 74675 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» —

P2181.

На первой странице — Юлия

САЛОН КРАСОТЫ

- И снова конкурс! «Лицо «Весты» - 23.
- И хвост, и коса.
- Диагностика по состоянию волос.
- Кондиционер — это бальзам?
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Упражнения вдвоем.
- СПА-салон у вас дома.
- Все о похудении: и истина, и ложь.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- «Скажите, доктор...» На вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, венеролог, дерматолог.
- Чистотел как лечебное средство.
- От головной боли — василек.
- Лечат березовые листья.
- Капустный сок от всех недугов.
- Травы для здоровья суставов.
- Морс для гипертоника.
- Чай от изжоги.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Для кого наряды? Для кого фасон?
- Доброе слово лечит, а злое — калечит.

У ЮРИСТА

- Собака бывает кусачей. Юрист отвечает на ваши вопросы.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Я постоянно вру — что делать?
- Меня преследуют неудачи. Почему?
- Тревога без повода.

СВОИМИ РУКАМИ

- Подарки из роз.
- Универсальный декор из пуговиц.
- Ожерелья из фурнитуры.
- Браслет с пуговицей.
- Вяжем с удовольствием: полосатая и ажурная кофточка; интересный кардиган и шраг с широким отворотом.

ВАШ СТИЛЬ

- Жакеты на все случаи жизни.
- Соблазнительные брюки.
- Плажные комбинезоны и летние сарафаны.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Мясо и рыба с овощами и фруктами: 10 вкуснейших рецептов.
- А в духовке — сладкие фруктовые пироги.
- Напитки, утоляющие жажду.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- И лишь сама я виновата.

ИНТЕРЬЕР

- Дерево и зеркала

ВАШ САД

- Заботы в последний месяц лета.
- Почему деревья гибнут.
- Сода против одуванчиков.
- Как правильно срывать плоды.
- Чтобы не испортить газон.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Учимся играть.
- У малыша косолазие. Почему?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читательниц.
- Православный календарь на сентябрь.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Правильный корм для собаки.
- Почему собака резко похудела?
- Что случилось с овчаркой?
- Кот часто ходит в туалет.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 августа по 15 сентября.
- О чем говорят нам украшения.
- Тест: вы капризная или неразборчивая?

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- Ученый Голливуд.
- Великие музыканты современности.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Амина Серкалика. Клюквенный морс

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Шпинат — психотерапевт. ● Поцелуй — зачарованный вальс, череда сокровенных зачатий. ● Первая женщина — марафонец. ● Прическа по случаю...
- Джинсы стали малы? Для вас — комплекс упражнений.
- Стиль и шик из застежек-молний. ● Кожаные плащи на пике моды.
- Почему не сложились новые отношения? ● Верите ли вы в любовь?
- Полка в необычном месте. ● Кольцо на палец. ● Что не любят в себе звезды?
- И многое другое.

ПИВО ИЗ... АЙСБЕРГА

Если вы думаете, что айсберги приносят лишь вред, то канадский пивоваренный завод готов с вами поспорить. Они делают пиво из айсберга, прибывшего недавно к берегам Ньюфаундленда. По предварительным данным его возраст — около 20 тысяч лет.

Вообще у жителей Ньюфаундленда особые отношения с айсбергами. Несмотря на то, что айсберги — это часть их жизни, нечто привычное, в этот раз сотни зевак все же собрались у бухты, чтобы полюбоваться на гигантскую гору из льда. Предприимчивые пивовары тут же кинулись на лодках раскалывать лед, чтобы потом сварить из него вкуснейшее пиво. Сразу возникает вопрос: почему пивовары выбрали именно айсберг, а не простую питьевую воду. Дело в том, что лед внутри айсбергов, который был сформирован еще до промышленной революции — это самая чистая вода на Земле. Именно чистота воды делает ее очень востребованной и дорогой. В ней нет минералов, зато находится множество крошечных пузырьков, которые придают янтарному напитку особо мягкий вкус.

Вблизи Ньюфаундленда также популярна «охота» на лед айсберга, когда берется обрез 22 калибра и глыба обстреливается с лодки. Отколовшиеся куски льда собирают и используют в хозяйственных нуждах.



ПОЧЕМУ У МОНЕТЫ РЕБРИСТЫЕ КРАЯ?

Задумывались ли вы, почему по краям металлических монет принято делать ребристую поверхность? Оказывается, эта традиция пришла к нам из глубины веков. В те времена это был действенный способ борьбы с мошенничеством. Раньше ценность монет зависела не только от номинала, но и от веса. Этим и пользовались мошенники. Они стачивали металл по краям, тем самым уменьшая вес монет. Довольно оригинальный способ решения этой проблемы был придуман самим Исааком Ньютоном. В то время великий ученый служил при Британском королевском монетном дворе. Он-то и предложил наносить на ребро монет тонкие насечки, по которым сразу можно было определить, срезался металл по краям или нет.



МИНИ-БИКИНИ

Вплоть до середины XX века женский купальный костюм оставался довольно строгим и закрывал большую часть тела.

Но в середине 40-х годов случилась настоящая революция в мире моды. На смену закрытым купальникам пришла новая модель — соблазнительная, вызывающая, максимально открытая.

Парижский модельер Луи Репар «усовершенствовал» созданную несколькими месяцами ранее модель купального костюма. Бикини были впервые продемонстрированы на публике 5 июля 1946 года танцовщицей Мишelin Бернардни. Новая модель купальника была названа по атоллу Бикини, на котором четырьмя днями ранее США провели ядерные испытания. В то время Луи Репар конкурировал с другим дизайнером Жаком Хаймом, который, описывая минималистический купальник, назвал его «Атом» (то есть неделимый). В то время популяризировались ядерные испытания, и в ответ конкуренту Луи Репар описал свою модель как «разделённый атом», как две минималистичные части купальника. Таким образом, рекламный слоган, сопровождавший выпуск новой модели, использовал параллели с ядерным распадом: «Бикини — разделённый Атом!».

Потребовалось более десяти лет, прежде чем бикини перестали шокировать публику и вошли в моду. В 1997 году девушкам на конкурсе «Мисс Америка» было разрешено носить бикини. До этого времени во время показа купальников конкурсантки появлялись на сцене только в слитных купальниках.



РЫБА С ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ ЗУБАМИ

В Южной Америке, в бассейнах рек Амазонка и Ориноко, водится удивительная рыба — бурый паку. Рыба имеет квадратные зубы, что делает их невероятно похожими на зубы человека. Своими челюстями паку может легко раскалывать орехи. Эта рыба является близким родственником опасной пирании, но отличается от нее тем, что является травоядной, поэтому питается преимущественно растительной пищей, не представляя опасности для человека в открытых водоемах и закрытых резервуарах. В длину достигает 100 см, масса до 40 кг.



В нашей стране бурых паку можно встретить в аквариумистике. Таких рыб в аквариумах редко заводят поодиночке, однако паку все равно предпочитает держаться особняком от остальных обитателей. Пару они образуют исключительно на время нереста. За счет строения своих зубов рыбы хорошо справляются с поеданием даже жестколистных культур.

И СНОВА КОНКУРС!
ЛИЦО ВЕСТЫ — 2023

Милые девушки! Напоминаем! Конкурс ЛИЦО «ВЕСТЫ-2023» продолжается! Присылайте свои фотографии, и, возможно, на обложке ноябрьского номера «ВЕСТЫ» вы увидите свое лицо!

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСАНТКАМ

К фотографии необходимо приложить расписку следующего содержания: «Я (фамилия, имя, отчество, дата рождения, почтовый адрес, контактный телефон, паспортные данные) даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись.

Адрес нашей электронной почты: konkurs-vesta@mail.ru

И ХВОСТ, И КОСА

В жаркую погоду многие обладательницы длинных волос стараются завязывать их в хвост, заплетать в косу, скручивать в пучок. Главное, чтобы они не лезли в лицо.

Предлагаем вашему вниманию прическу, в которой сочетаются хвост и коса.

Она проста, но требует посторонней помощи, так как самой очень сложно сплести ровный «колосок» у себя на затылке.

● Зачешите все волосы назад. Отделите переднюю часть волос, как для прически мальвина, и разделите пополам.

● Захватывайте небольшие прядки с обеих сторон и, пуская их поверх двух основных прядей, переплетайте, как обычную косу.

● Продолжайте плетение, пока все волосы на затылке не войдут в косу.

● Свободные волосы завяжите в низкий хвост. Резинку выбирайте тугую, чтобы коса не расплелась.

При желании можно замаскировать резинку яркой лентой или свернутой жгутом косынкой, причудливой заколкой или искусственным цветком. Тогда прическа будет выглядеть не только изящной, но и модной.



СКОЛЬКО В ЦИФРАХ

Все знают, что в летних средствах по уходу за волосами и кожей обязательно должны быть вещества, обеспечивающие защиту от ультрафиолета (SPF). Но многие, к сожалению, обращают внимание лишь на само указание о наличии SPF, и совсем не смотрят на то, какие цифры стоят рядом с этой аббревиатурой. Еще чаще, по аналогии со средствами для кожи, выбирают фактор защиты (SPF) 10, 15, в крайнем случае, 20. А для волос нужен фактор защиты не меньше 30. Причем, и в том случае, когда вы отправляетесь на пляж, и в том, когда идете на работу без головного убора.

В солнцезащитных средствах для кожи SPF 30 используется только для самой светлой и нежной кожи. Такой же тщательной защиты требуют и волосы, если вы хотите сохранить их здоровыми.





КОНДИЦИОНЕР — ЭТО БАЛЬЗАМ?

Чем больше приглажены поверхностные чешуйки волос, тем лучше отражаются падающие на волосы лучи света, и тем сильнее блестят волосы. Для сглаживания шероховатостей рогового слоя волос служат кондиционеры и бальзамы. Многие считают, что эти два слова означают один и тот же продукт. Это не так. Средства эти похожи, но не идентичны.

● Кондиционеры разглаживают волосы, заполняя шероховатости и поврежденные места, и насыщают волосы кислородом (методом оксигенации на клеточном уровне). Поэтому считается, что кондиционеры больше обладают защитным и косметическим эффектом. Наиболее эффективны кондиционеры с бесцветной хной и цитрусовым экстрактом. Некоторые виды кондиционеров наносят на влажные волосы и не смывают.

● Бальзамы не имеют эффекта оксигенации, они в большей степени обладают питательными, смягчающими и лечебными свойствами, благодаря входящим в их состав натуральным целебным компонентам. Они тоже разглаживают волосы, причем их целебные вещества, устраняющие шероховатость волос, держатся дольше.

Кондиционер — это ежедневное ухаживающее за волосами средство, а бальзам — еженедельное лечебное средство для волос, поэтому лучше иметь в своем арсенале и то и другое.

ВОЛОСЫ И ДИАГНОСТИКА

Существует диагностика по ногтям, состоянию кожи, оттенкам радужной оболочки глаз. Может ли состояние волос рассказать о неполадках в организме.

Может, например:

● Активно выпадают волосы? Это может быть признаком болезней эндокринной системы, желчного пузыря (холецистит) и печени.

● Излишняя, ничем не убираемая жирность волос указывает на неполадки с печенью.

● Непроходящая перхоть и выпадение волос часто свидетельствуют о проблемах с желудочно-кишечным трактом.

● Сухость кожи головы и самих волос — признак заболеваний почек или пережитого стресса.

● Себорея — свидетельство воспаленного толстого кишечника и желчевыводящих путей.

● Ранняя седина, если она не наследственная, обычно бывает связана с заболеваниями щитовидной железы.

● Причиной выпадения волос может быть шейный остеохондроз. Защищаются нервные окончания, нарушается кровообращение в сосудах не только головного мозга, но и кожи головы, поэтому волосам не хватает питания и они интенсивно выпадают.

● Когда волосы лезут пучками, причем не только на голове, но и на бровях, ресницах, теле, виновата в этом может быть интоксикация: инфекционная, пищевая, связанная с беременностью, приемом антибиотиков или снижением очистительной функции почек.



ОСТОРОЖНО — ШАМПУНЬ!

В последнее время мои волосы выглядят сухими и безжизненными. Может ли это быть из-за смены шампуня?

Такое возможно. Старайтесь не пользоваться сильно пенящимися шампунями. Они содержат много ПАВов — поверхностных активных веществ синтетического происхождения, которые сильно сушат кожу и волосы.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

ПРОБЛЕМЫ ОТПУСКА

После отпуска мои волосы стали слишком сухими и непослушными.

Хочу вернуть им здоровый вид с помощью натуральных масок.

Напишите какой-нибудь рецепт.

● Очистите от кожицы 1-2 персика (в зависимости от длины волос), разомните в кашу, добавьте цельное молоко из расчета 2 ст. ложки на 1 персик и 5 капель масла жожоба, перемешайте. Нанесите массу на волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, затем шапкой.

Такая маска витаминизирует, увлажняет волосы, возвращает им эластичность.

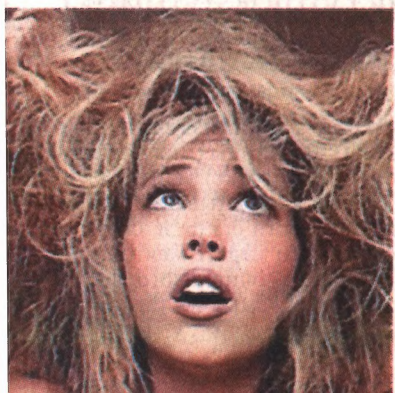
ПОСЛЕДСТВИЯ ХИМИИ

После химии волосы испортились, перестали расти и начали выпадать, они стали неживыми и жесткими.

Напишите, какие народные средства помогут мне?

Вашим волосам требуется дополнительное питание, чтобы вернуть им жизненную силу.

● Смешайте 1 ч. ложку рыбьего жира с 1 ст. ложкой касторового масла, подогрейте смесь на водяной бане и кончиками пальцев вотрите в кожу головы, разделив волосы на пряди. Оставьте масляную смесь на коже на 10 минут, а в это время взбейте яичный желток с 1 ст. ложкой того шампуня, которым вы обычно пользуетесь, пока не появится пена. Нанесите массу на кожу головы поверх масляной смеси и распределите по волосам. Подержите 5 минут, а затем тщательно смойте. Если у вас длинные волосы, приготовьте двойную порцию яичного шампуня. Мойте голову с таким лечебно-питательным дополнением до тех пор, пока волосы не восстановятся.



МЕЧТАЕТЕ О СПА-САЛОНЕ? ОН У ВАС ДОМА!

С РОЗАМИ

МАСКА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Возьмите 60 г измельченных лепестков роз, залейте их одним стаканом воды, двумя столовыми ложками водки и оставьте на 30 минут, чтобы смесь настоялась. Затем слейте настой и разведите его с 50 г овсяной или рисовой муки. У вас должна получиться густая смесь в виде сметаны, которую нужно нанести на лицо и шею. Маску выдержать 30 минут, после чего смыть теплой водой. После процедуры на лицо и шею нужно нанести крем, подходящий вашему типу кожи.

Маска делает вашу кожу нежной, бархатной.

ДЛЯ ТЕЛА

Залейте стакан измельченных лепестков кипятком и затем, дав им 5 минут настояться, вылейте содержимое стакана в ванну с не очень горячей водой. Добавьте туда несколько ложек меда и молоко. Температура воды - 36-37°. Лепестки можно использовать как свежие, так и высушенные, просто во втором случае их потребуется меньше. И на 20-25 минут вы забудете о текущих делах и проблемах. После нанесите на кожу крем для тела.

Ванна из роз улучшает настроение, тонизирует кожу, снимает усталость, надолго сделает вашу кожу упругой и шелковистой, а также очень ароматной. К тому же это прекрасное времяпрепровождение с любимым человеком.

ВНИМАНИЕ! В процессе подливайте горячую воду, чтобы температура оставалась постоянной.

С ЦВЕТКАМИ ШАЛФЕЯ И РОМАШКИ

МАСКА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ ИЗ ШАЛФЕЯ

Залейте кипятком пару столовых ложек мелко нарезанного шалфея, сделайте кашу и остудите

до +40°. Затем добавьте 5 капель оливкового или кунжутного масла, перемешайте. Наложите на лицо, прикройте теплой влажной х/б салфеткой. Держите 25 минут, смойте теплой водой, а потом холодной.

Маска успокоит раздраженную и усталую кожу, вернет ей свежесть.

ДЛЯ ТЕЛА

Ванна с шалфеем поможет вам не только расслабиться, но и принесет пользу.

Возьмите две горсти цветов шалфея и одну горсть цветов ромашки. Залейте двумя стаканами кипятка. Через 10 минут процедите отвар. Вылейте отвар в воду, температура которой - 36-37°. Принимать ванну 20 минут.

Такая ванна очищает и регенерирует клетки кожи. Она освежит вас, успокоит нервы и усилит кровообращение.

ВНИМАНИЕ! Если вы сидите на голодной диете или проводите разгрузочные дни, откажитесь от горячих (свыше 38 градусов) ванн.

С ЦВЕТАМИ РОМАШКИ

МАСКА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ ИЗ РОМАШКИ

Одну столовую ложку ромашки залить 0,5 стакана крутого кипятка и настаивать 25-30 минут. Лишнюю жидкость слить, добавить чайную ложку натурального меда, размешать. Нанести маску на лицо на четверть часа. Умыться теплой водой.

Такая маска придаст вашей коже эластичность, мягкость, уберет раздражение.

ДЛЯ ТЕЛА

Возьмите 2 ст. л. цветков ромашки и 2 ст. л. цветков сердцевидной липы, залейте 1 л горячей воды, кипятите 5 минут на слабом огне. Затем настаивайте 3 часа и принимайте ванну с настоем ромашки. Температура воды - 36-37°.

Ванна обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием, помогает при нарушениях сна, раздражительности и стрессовом состоянии, а также успокаивает раздраженную кожу.

ВНИМАНИЕ! Ванны продолжительностью 10-15 минут оказывают тонизирующее действие, а свыше 20 - успокаивающее.

ИЗ ЦВЕТУЩЕЙ ДУШИЦЫ

МАСКА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ ИЗ ЦВЕТОВ ДУШИЦЫ

Растереть 2 ст. л. измельченных цветов душицы (можно перетереть их в ступке) залить 2 ст. л. кипятка, оставить до остывания. Далее в массу нужно ввести 0,5 ст. л. свежего или растопленного меда, 1 желток, растертый с 0,5 ст. л. оливкового масла. Нанести на лицо. Смыть спустя 15 минут.

Кто из нас не мечтает после напряженной трудовой недели о СПА-процедурах?

Расслабиться, понежиться, успокоиться, отдохнуть... И чтобы — неяркий свет, и тихая музыка, и чудесные запахи...

Дорогие наши читательницы! Такие минуты блаженства вы прекрасно можете устроить у себя дома, а если на даче есть ванная комната, то и прямо там. Тем более практически все, что необходимо для домашних СПА-процедур, растет на вашем участке.

Да, сегодня мы будем говорить о замечательных ваннах и масках из ваших любимых цветов: красивых, приятных, успокаивающих, умиротворяющих и очень полезных для вашего тела.



На вопросы читательниц отвечает врач — акушер-гинеколог Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ

Адрес для писем: 394000, Воронеж, Г.п. а в 337, «Веста», «Скажите, доктор...»

Меня уже довольно давно беспокоит зуд в области лобка и в паху. Обращалась к врачу, ничего не обнаружили. Спринцевалась ромашкой — не помогает. Мне 39 лет. Может это климакс? Аллергии вроде ни на что нет. Как мне быть?

Спринцевания здесь совсем ни при чем, зуд ведь беспокоит снаружи. Вам необходимо показаться дерматологу, дабы исключить такого рода проблемы, а также сдать кровь для биохимического исследования. В зависимости от этого станет ясно, в чем причина, и будет назначено правильное лечение.

Год назад мне удалили матку и шейку матки. Сейчас мне 52 года. Слышала, что сохранить молодость помогают гормональные таблетки. Скажите, какие из них мне можно принимать. Есть ли противопоказания?

Конечно, помогают! Но, прежде чем начать их принимать, необходимо обследоваться: осмотр гинеколога + мазок на онкоцитологию + УЗИ гениталий и молочных желез + маммография + биохимический анализ крови с коагулограммой. Если никаких отклонений со стороны вашего здоровья, которые могут являться противопоказанием для приема препаратов, выявлено не будет, то ваш гинеколог обязательно порекомендует конкретный препарат.

УЧИМСЯ ИГРАЯ



Все родители знают, что чему-то учить малыша лучше в процессе игры. Так с ним проще выучить цвета, буквы, научить его считать. Еще лучше, когда обучение идет не только визуально или вербально, но связано с работой рук. Использование работы пальцами помогает малышу быстрее и лучше запомнить новые сведения, ведь мелкая моторика развивает память и сообразительность.

● Многие родители учат малышей буквам и почти не обращают внимание на цифры, в лучшем случае учат считать до десяти или ста, при этом счет не подкреплен конкретными предметами и остается для ребенка абстрактным. Часто именно поэтому у учеников первого класса бывают проблемы с математикой.

● Чтобы счет и написанная цифра ассоциировались друг с другом, пусть это

Используйте простые подручные приспособления и пособия для обучения, тем более, что многие из них легко сделать своими руками.

● Наклейте на картонную коробку полоски цветной бумаги и сделайте несколько прорезей. В те же цвета выкрасите палочки для мороженого. Соотнести цвет и вставить палочки в нужные прорезы — вот задача для малыша. Со временем от основных цветов можно перейти к оттенкам.



На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА



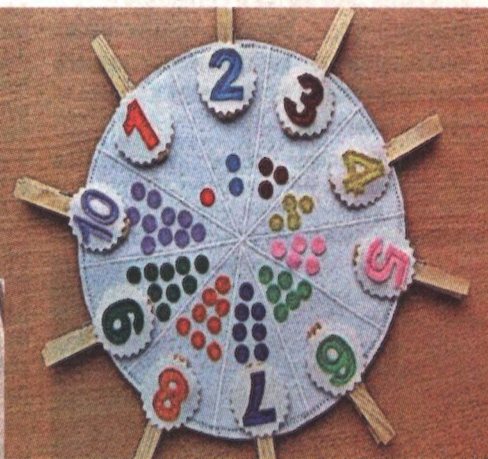
Как поступить, если произошел незащищенный половой контакт со случайным партнером? Можно ли избежать заражения инфекциями, передаваемыми половым путем?

Возможны следующие варианты:

— Местная экстренная профилактика, которая заключается в скорейшем мочеиспускании после полового контакта, обмывании половых органов водой с мылом, промывании влагалища или прямой кишки водой с помощью душа, клизмы или спринцовки. После этого в уретру, влагалище или прямую кишку на 15-20 минут вводится раствор антисептика (хлоргексидин, мирамистин, гитант).

— Медикаментозная профилактика (профилактическое лечение). Можно провести в течение нескольких суток после такого полового контакта (в случае подозрения на сифилис — в течение 2-3 месяцев). Она предотвратит развитие таких болезней, как: гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, сифилис, трихомониаз. Схемы профилактического лечения соответствуют схемам лечения свежей неосложненной инфекции.

В российских аптеках продается комплексный препарат «Сафоцид», который содержит несколько лекарственных средств, подходящих для профилактики большинства ИППП. Медикаментозная профилактика более надежна, чем местная, хотя и она работает. Однако лучше применять плановую защиту от инфекций, чем «заедать» секс антибиотиками.



будут, например, пуговицы на платьях, которые надо развесить на веревку в нужном порядке. Или разделите на 10 секторов картонный круг, в каждом нарисуйте нужное количество пятнышек, а к прищепкам приклейте кружки с написанными в них цифрами. Таким способом можно учить малыша простейшим арифметическим действиям — сложению и вычитанию. В сектора пишите примеры, а в кружки — ответы на эти примеры.

ВСЕ О ПОХУДЕНИИ: И ИСТИНА, И ЛОЖЬ

Как правило, и к лету, и летом мы стараемся избавиться от лишних килограммов. Благо, летом много овощей и фруктов. Но ведь на одних фруктах долго не продержишься. И тут возникает столько споров с подругами: что можно есть, чего есть нельзя? Что с чем сочетается? В ход идут все доводы: я это пробовала на себе, мне сказали знающие люди, а вот эта диета хороша, как никакая другая; говорят, что надо отказаться от - и далее следует целый список продуктов, от которых поправляешься. И поди разбери, что тут правда, а что - совсем наоборот. Поскольку вопросов у наших читательниц накопилось много, мы и постараемся сегодня ответить на многие из них.

Итак, ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

Если есть больше продуктов, богатых клетчаткой, то жира будет откладываться меньше.

ДА. Клетчатка, попадая в организм, притягивает и связывает (впитывает) жир, не давая ему откладываться. Сама она не переваривается и быстро выводится из организма вместе с жиром. Большое количество клетчатки содержится в сырых овощах и фруктах (особенно в кожуре), в хлебе грубого помола, в кашах из цельных недробленых круп, в бананах, бобовых, брокколи, кукурузе. Кроме клетчатки эти продукты содержат также много витаминов и микроэлементов.

Углеводы сжигаются в организме в первую очередь, поэтому, если человек много двигается, употребление сладкого даст энергию, но не приведет к увеличению веса.

НЕТ. Углеводы сразу попадают в кровь, и часть их тут же тратится для выработки энергии, еще часть откладывается в виде гликогена для даль-

нейшего использования, а все остальное превращается в жир и откладывается на талии и бедрах. Неумеренное употребление сладкого вредит не только внешнему виду, но и здоровью, создавая угрозу сахарного диабета.

Чтобы сбросить вес, нужно, в первую очередь, сократить потребление жира.

ДА. Именно жир дает увеличение веса. Каждая жировая клетка (а они есть у каждого, даже самого стройного человека) может увеличиваться до 900 раз — за счет этого и накапливается жир.

Лучше есть быстро, тогда в желудок сразу попадет много пищи, и чувство голода исчезнет.

НЕТ. Чувство сытости приходит не раньше, чем через 20 минут после начала еды. Можете себе представить, сколько вы съедите за 20 минут, если будете есть быстро?

Чем ярче свет и ритмичнее музыка во время обеда, тем больше можно съесть.

ДА. Яркий свет, действительно, возбуждает аппетит. При свечах или свете настольной лампы мы съедаем гораздо меньше. То же происходит и с музыкой. Лирическая спокойная музыка настраивает организм на медленное поглощение пищи, в такой ситуации мы редко перееедаем.

Во время диеты, с исключением жирного и сладкого, организму неоткуда взять энергию, и мы теряем силы.

НЕТ. Углеводы — это источник быстрой энергии, жиры — стратегический энергетический запас, а основной источник энергии для нашего организма — белки. Вот без них организм, дей-



ствительно, не может обойтись. Поэтому важно, чтобы при любой диете вы получали достаточное количество белков, причем животного происхождения. Обязательно включайте в рацион рыбу, мясо, яйца и молочные продукты.

Чтобы правильно рассчитать количество съедаемых жиров и углеводов, надо всего лишь читать надписи на упаковках продуктов, где указано их количество.

ДА. Но читать надо внимательно. Чаще всего на упаковке пишут содержание белков, жиров и углеводов в расчете на 100 г продукта. Но бывает, что указывают их содержание в единице продукта (например, в пирожном или кексе).

Народных средств для похудения не существует.

НЕТ. Таких средств немало. Самое простое из них — отвар кукурузных рылец. Замочите 10 г рылец в 300 мл воды, а затем кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Пейте по 1-3 ст. ложки через 3-4 часа.



На аппетит влияет цвет окружающих предметов.

ДА. Психологи и диетологи доказали, что на аппетит существенно влияет даже цвет посуды. Если вы мечтаете похудеть, поставьте на стол синюю или зеленую тарелку. Холодные цвета аппетит подавляют.

Если человек привык есть много, у него растягивается желудок, и никакие



диеты не помогут ему похудеть, потому что сократить желудок нельзя.

НЕТ. Даже растянутый желудок можно постепенно уменьшить на 25-30%, если перейти на половинные порции. Между прочим, растянутый желудок может быть и у худого человека, который в основном питается правильно и лишь время от времени устраивает себе «праздник живота». Размер желудка зависит от того, сколько вы съедаете за один прием. Чтобы приучить желудок к небольшим объемам пищи, разделите еду, которую вы собираетесь съесть за день, на 6 порций. Нормальный объем пищи, достаточный для насыщения, но недостаточный для растяжения желудка, — 300 мл. Когда вам удастся уменьшить объем желудка, поддерживайте его в том же состоянии и никогда не ешьте много за один раз, даже если едите не торт, а свежие овощи.



С возрастом любые диеты перестают помогать, вес все равно увеличивается.

И ДА, И НЕТ. Действительно, во время климакса, когда идет гормональная перестройка всего организма, процесс сгорания жиров и углеводов в организме затухает, а обмен веществ замедляется. Уже не так легко расстаться с жиром, но зато и жировые отложения образуются не так быстро, как в молодости. Хотя, если в этот период вести малоподвижный образ жизни и есть все без разбора, можно сильно располнеть.

В одиночестве съедаешь меньше, чем в компании.

ДА. Исследования диетологов показали, что в большой компании люди едят больше, так как из-за оживленного общения теряют контроль над собой.

После сытного обеда, чтобы сжечь лишние калории, обязательно нужна интенсивная физическая нагрузка.

НЕТ. Достаточно просто походить спиной вперед. Вы сожжете вдвое больше калорий, если будете двигаться не обычным, а таким образом. Вспомните об этом, не только после застолья, но и во время любой прогулки.

Плохое настроение или неприятности могут стать причиной увеличения веса.

НЕТ. Если вы не относитесь к типу женщин, которые привыкли «заедать» свое плохое настроение, семейные неурядицы, конфликты на работе и даже фильмы ужасов. Диетологи отметили, что «бегство в еду» — явление, распространенное во всем мире. Конечно, отрицательные эмоции никому здоровья не прибавляют, но и добавлять к ним «наеденные» в состоянии стресса килограммы не стоит.

Можно худеть, если правильно дышать.

ДА. Чаще всего мы дышим поверхностным дыханием (когда поднимается и опускается грудная клетка), а не животом. Для сохранения стройности нужно именно глубокое дыхание животом. Тогда сжигаются лишние калории и рассасываются жировые запасы. Причем потеря этих калорий не сопровождается чувством голода. Дыхание животом позволяет произвольно и постоянно напрягать мышцы брюшного пресса. А это хорошая тренировка.

Чтобы научиться дышать животом, надо встать прямо, глубоко вдохнуть, одновременно надувая живот, а при выдохе втянуть его. Плечи не поднимайте. Дышите только носом. Чтобы научиться глубоко дышать животом, потребуется время, а пока устраивайте себе сеансы такого дыхания, сознательно контролируя процесс.

Чувство голода и аппетит — это одно и то же.

НЕТ. В отличие от животных, мы должны есть с аппетитом и после того, как получаем сигнал из мозга, что чувство голода утолено. И порой едим просто потому, что вкусно. Тем, кто мечтает похудеть, нужно научиться отличать чувство голода от аппетита, чтобы вовремя остановиться и исключить из рациона закуски, которые стимулируют выделение желудочного сока и усиливают аппетит.

Тем, кто хочет похудеть, нельзя ужинать позднее 18-19 часов.

НЕТ. Диетологи не заметили особой разницы в весе между теми, кто ужинает до 18 часов, и теми, кто заканчивает последнюю трапезу в 21 час. Но зато любители поздно поесть легче переносят ограничения в калорийности еды и не страдают голодной бессонницей. Сегодня специалисты советуют не ругать себя за то, что хочется есть вечером, а просто не налегать на сладкое и жирное.



Смех помогает худеть.

ДА. Смех действует как сосудорасширяющее средство, способствует выбросу адреналина, активизации кровообращения, учащению пульса, активизирует другие процессы, в том числе обмен веществ. Но для реального уменьшения веса одного смеха недостаточно.

Работая или занимаясь спортом до пота, можно похудеть.

НЕТ. С потом вы избавляетесь от лишней жидкости, которая легко возвращается, стоит только утолить жажду. Наш организм начинает расходовать жировые запасы не раньше, чем через час после начала интенсивной физической нагрузки, причем в спокойном темпе. При такой нагрузке вы можете говорить, не задыхаясь. Тогда организм сжигает углеводные запасы — быстрое топливо.

Умерить аппетит можно с помощью массажа.

ДА. Попробуйте выполнить такое упражнение. Лягте на кровать, закройте глаза. Легко и быстро поглаживайте глазные яблоки. Так как за ними находятся активные точки, рефлекторно регулирующие деятельность пищеварительного тракта (желудка и кишечника), это упражнение поможет снизить аппетит.

Все любительницы макарон — толстушки.

НЕТ. Существует даже диета на основе макарон — средиземноморская. Главное, покупая макароны, надо помнить, что они должны быть изготовлены из пшеницы твердых сортов. Кстати, итальянцы производят свои макароны именно из такой пшеницы.

Спортивные занятия можно заменить танцами.

ДА. Не любите зарядку — танцуйте! Танец — лучший убийца калорий. За 1 час дискотеки можно сжечь от 370 до 420 ккал, в зависимости от того, насколько энергично вы будете двигаться во время танца.



СОК

ЗОЛОТОЙ ТРАВЫ

Еще в древности за ярко-желтый сок чистотела окрестили золотой травой. Наверное, нет в нашей стране другого растения, чье название так красноречиво говорило бы о его целебных свойствах. Об удивительной его способности очищать кожу знают практически все. С помощью чистотела лечат мозоли, прыщи, кожную сыпь, грибок и даже герпес на губах. Но больше всего чистотел всегда славился своей способностью быстро и легко выводить бородавки, за что в народе его называют бородавником или бородавчиной травой.

Оранжевый сок, которым насыщены все части растения, делает его ценнейшим природным лекарством, поэтому в народной медицине используются и корень, и стебли, и листья чистотела. Из них делают отвары и настои, которые, как и сок чистотела, можно заготавливать впрок или готовить из высушенного растения. Соком растения успокаивают раздраженную кожу и нервы, лечат ожоги и раны, настои используют для лечения внутренних органов – печени, желудка, кишечника, почек, половых органов, сосудов и суставов.

В одной из российских клиник проводились клинические исследования по лечению с помощью сока чистотела полипов кишечника и мочевого пузыря, и были получены отличные результаты, многие пациенты избавились от необходимости хирургического вмешательства. В нашей стране чистотел называют русским женьшенем за то, что он избавлял и продолжает лечить людей от любой хвори.

Сок чистотела действительно необычен. Наличие биологически активных веществ широкого спектра действия делает это растение незаменимым для профилактики многих заболеваний, особенно действенны лечебные и оздоровительные ванны с экстрактом чистотела, которые имеют высокий закаливающий эффект и стимулируют обмен веществ. Считается, что трудно найти недуг, с которым бы не справился чистотел, ведь главное его свойство – восстанавливать здоровье всего организма в целом, воздействуя на причину, а не на последствия и проявление болезни.

СВЕЖИЙ СОК

Свежим соком, который скапливается на краях среза, обрабатывают раны, нарывы, фурункулы, свищи, экземы, лишай, грибковые поражения, прыщи, бородавки. Каждый раз, когда сок иссыхает, отрезают новый кусочек корня.

Необходимо учитывать, что такой сок теряет свои целебные свойства при хранении, поэтому использовать его можно лишь в свежем виде сразу после того, как было сорвано растение.

ГОТОВИМ СОК ВПРОК

Сок готовят из листьев и корней, собранных в конце мая-июне. Растение тщательно промывают, обсушивают, пропускают через мясорубку. Полученную массу заворачивают в марлю. Отжимают сок, переливают в сосуд и плотно закрывают пробкой (между поверхностью сока и пробкой должно оставаться около 2-3 см воздушного пространства). Сосуд ставят в прохладное место. Через 1-2 дня его нужно откупорить и выпустить скопившийся там воздух. Такую операцию повторяют через 2-3 дня до тех пор, пока сок не перестанет бродить. После брожения он приобретает янтарный цвет, а на дне бутылки скапливается темно-зеленый осадок. Использовать нужно только сок, стараясь чтобы осадок с ним не смешивался.

Такой сок может храниться в холодильнике, в плотно закрытой посуде до 5 лет, не утрачивая своих полезных свойств.

ПРИМЕНЕНИЕ

Благодаря своим свойствам сок чистотела проникает в глубокие ткани кожи, воздействуя на очаг поражения изнутри и одновременно подсушивая поверхность кожи.

При лечении грибка, ожогов, полипов, угрей, фурункулов, свищей, бородавок, чесотки сок наносят на поверхность кожи 3-4 раза с промежутком в 2-3 минуты. Процедуру повторяют 2-3 раза в день. Накладывать повязку на пораженное место не нужно, так как тонкая пленка, которая образуется после применения сока чистотела, предохраняет кожу от воздействия вредных микроорганизмов. Людям, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией, при наружном использовании чистотела необходимо соблюдать осторожность.

Сок чистотела можно использовать для лечения полипов носоглотки, папилломы гортани.

Закапывают в одну ноздрю 1-2 капли сока. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания.

вания. Спустя 2-5 минут после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести еще 2-3 капли в другую ноздрю. Процедуру следует повторять 2-3 раза в день.

Для лечения больных десен их можно обильно смазывать соком чистотела, повторяя процедуру 3-5 раз с непродолжительными паузами. В течение дня сок чистотела наносят 3-4 раза.

Соком корня производится очистка ЖКТ.

Выкопать корень, вымыть начисто, осушить бумажным полотенцем, измельчить. Полученную массу отжать через марлю. Сок поместить в бутылочку с крышкой. Выжимки залить холодным кипятком, настоять в течение часа, отжать, добавить к чистому соку. Получившаяся жидкость подвержена брожению, в течение недели - другой нужно открывать крышку и выпускать продукты брожения. Как только процесс прекратится - напиток готов.

Снадобье можно пить по следующей схеме:

первая неделя: на полстакана холодной воды — 7 капель;

вторая неделя: 11 капель на полстакана;

третья — 15 капель;

четвёртая — 20. Принимать до еды минут за 40. Если пить регулярно, организм хорошо реагирует. Обменные процессы заметно активизируются, снижаются объёмы, вес. Курс повторить не раньше чем через 2 месяца.

ВАЖНО! Совет и наблюдение врача помогут избежать ошибок и нежелательных последствий.

Алкоголь и чистотел не совместимы. Во время приёма отваров и соков спиртного не пить.

Сок чистотела ядовит, поэтому принимать его внутрь следует очень осторожно.

В БЫТУ

В древности чистотел использовали в бытовых целях: соком растения травил и чернили металл, а также окрашивали шерстяные ткани в яркие цвета красно-желтых тонов. Такую раскраску для шерсти легко получить из свежей или высушенной травы чистотела. Для этого нужно сделать крепкий настой травы и выдержать в нем ткань от 3 до 12 часов. В зависимости от насыщенности раствора и времени выдержки получится определенный цвет шерсти: 3 часа — желтый цвет, 5 часов — оранжевый, 10—12 часов — красный.

КСТАТИ! Чистотел — настолько уникальное и универсальное лечебное средство, что проще сказать, в какой области его не применяют. Поэтому

предлагаем вам еще несколько рецептов из травы чистотела.

Ванна с чистотелом

Поместить 50 г измельченного чистотела (3 ст. ложки) в эмалированную кастрюлю и залить 1/2 л крутого кипятка (2,5 стакана). Накрыть крышкой и поставить на водяную баню на 30 минут. Затем отвар охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжимая сырьё. Отвар вылить в ванну с теплой водой.

Принимать ванны с чистотелом вечером перед сном каждый день в течение недели.

Ванна очищает кожу, убирает раздражения и различные высыпания.

Отвар можно заготовить сразу на две ванны, но не более, так как его можно хранить в холодильнике не более двух суток.

Для лечения себореи

Сней поможет справиться настойка чистотела. Стаканом кипятка залейте две чайные ложки травы на два-три часа. Процедите и втирайте в кожу головы. Наденьте косыночку из хлопка, сверху обмотайте полиэтиленом. Подержите минут 20. Смойте шампунем. Процедуру делайте раз в неделю. Но жирная себорея требует увеличить количество процедур до пяти-семи в неделю.

Для лечения экземы, лишая

Берётся 20 г сухого измельчённого сырья травы чистотела, насыпается в эмалированную посуду, заливается стаканом воды (кипятка), затем всё необходимо накрыть крышкой и прогревать на водяной бане примерно 15 минут, после охладить в условиях комнатной температуры 45 минут. Далее отвар следует процедить и перелить в посуду из стекла с хорошей пробкой. Срок хранения отвара составляет не более двух дней. Полученным отваром чистотела нужно смазывать больные участки тела.

Полезен также настой, который принимают внутрь: 1 ст. ложка травы заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 30 минут. Принимать надо 2-3 раза в день по 1/4 стакана.

Берётся 10 г сухого измельчённого сырья чистотела и столько же сырья одуванчика, всё помещается в эмалированную посуду. Сухие измельчённые травы необходимо залить стаканом кипятка, после чего всё накрывается крышкой и кипятится 30 минут на водяной бане. Далее отвар нужно остудить в условиях комнатной температуры примерно на протяжении 15 минут. После средство необходимо процедить, тщательно отжать сырьё и перелить отвар в стеклянную тару с хорошей, плотной пробкой. Срок хранения этого отвара — не более двух дней,

хранить его необходимо в прохладном месте. Таким отваром также нужно смазывать больные участки тела.

Для лечения молочницы

Для приёма внутрь готовят отвар из 1 стакана воды и 1 ст. ложки рубленого чистотела. Кипятят 10 минут, остужают, процеживают и делят на 2 приёма в течение суток. Лечение продолжают 14 дней. Все это время нужно проводить спринцевания и принимать ванночки с чистотелом. На 3 литра кипятка берут 3 столовых ложки рубленой травы, запаривают её, остужают и садятся в тазик на 10-15 минут.

Для лечения остеохондроза и ревматизма

Смешайте полстакана сока чистотела со стаканом спирта или водки, нагрейте эту смесь, но не доводите до кипения. Возьмите большой кусок чистой марли и сделайте компресс, обмотав большую спину или конечность сверху тёплым шарфом. С таким компрессом можно лечь спать на всю ночь.

Для лечения абсцессов, фурункулов

Во время цветения чистотела (май-июнь) собрать листья растения, промыть основательно, погрузить в кипяток на полминуты. Остудить и приложить в марлечке к покраснению или фурункулу. В другое время года приготовьте кашку из сухого сырья.

Подготовила Юлия БРЫНЗЭ



ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЛЕТА

Наступил август. В садах и огородах — время массовой уборки урожая. Созревают груши, ранние сливы — Рекорд, Евразия и др., поздние вишни: Любская, Горьковская и др.

Крупные плоды Любской вишни на длинных плодоножках свешиваются с ветвей. Их удобно стричь секатором по несколько штук сразу, подставив под ветку широкую емкость.

Созрели летние яблоки: Квинти, Июльское Черненко, Папировка (Белый налив), а в конце месяца — Грушовка московская, Мантет, Брусничное, Мельба и другие сорта.

Яблоки хороши тогда, когда на плодах нет вмятин от нажимов пальцами и проколов от ногтей. Яблоко (одно) следует осторожно обхватить ладонью и мягким движением поднять вверх и в сторону. Указательный палец при этом надавливает на основание плодоножки в том месте, где она соединяется с плодовой сумкой. Если яблоко не отделяется, значит снимать его рано. Кроме этого, есть ряд признаков, указывающих, что яблоки созрели:

- окраска плодов приобретает яркий или светлый оттенок;
- плоды издают приятный аромат;
- семечки внутри плодов окрасились в коричневый цвет. Есть и другие, более сложные признаки, связанные с биохимическими превращениями веществ.

Всем известно, что в августе сажают землянику. Лучше всего сажать каждый год по несколько рядов, а самые старые (старше 4 лет) рядки перекапывать.

На отплодоносившей малине следует сразу вырезать ветки, которые принесли урожай, оставив однолетние. После обрезки малину надо хорошенько полить, а когда земля подсохнет, перекопать ее между кустами.

Начало августа — это лучшее время для перепрививки неудачных сортов яблони и груши в ваших садах. Прививают сильные однолетние побеги методом окулировки, щиток с одной почкой вставляют в Т-образный разрез на побеге. В крупных питомниках в это время проводят окулировку двухлетних сеянцев яблони и груши.

В августе часто бывают засухи, земля иссушается и часто покрывается трещинами. Сухая плотная земля мешает нормальному росту корнеплодов. Они становятся однобокими, уродливыми с перехватами, перетяжками, бугристыми. В них накапливается клетчатка, что делает их грубыми и сухими. Пролейте почву обильно, а на следующий день глубоко взрыхлите междурядья, это создаст благоприятные условия для роста корнеплодов.

Поздняя капуста в августе только начинает набирать силу и формировать кочаны. Для этого ей необходимо большое количество влаги. Поливайте капусту регулярно, чтобы почва была всегда влажной, а после каждого полива (на следующий день) рыхлите почву.



ПОЧЕМУ ДЕРЕВЬЯ ГИБНУТ

Нашему саду всего 10 лет. Деревья на участке хорошо росли и рано начали плодоносить. Но в прошлом году у яблонь и груш стали сохнуть верхушки. Сухие ветки мы срезали. Но проблему не решили, в этом году они опять начали подсыхать. Что с этими деревьями делать дальше, можно ли их спасти?

Явление, которое вы описали, называется суховершинностью, и бороться с ним невозможно, потому что она появляется, когда стержневые корни яблонь и груш доходят до близких к поверхности грунтовых вод. Спасти эти деревья не удастся, так как снизить уровень грунтовых вод невозможно.

Вам следует пересмотреть культуры, которые будут расти в саду, и отдать предпочтение ягодным кустам. Хорошо будут расти на участке сливы (у них поверхностные разветвленные корни), низкорослые вишни, карликовые яблони на подвое, яблони сливолистные (китайка). Кроме того, хорошо переносят близкий водоносный слой хвойники.

В идеале плодовые деревья, даже карликовые, на вашем участке лучше сажать на искусственно насыпанных холмиках, чтобы расстояние до воды было больше.



СОДА ПРОТИВ ОДУВАНЧИКОВ

На садовых дорожках между плитками и кирпичами часто прорастают одуванчики, которые не только портят вид, но и мешают ходить.

Одуванчики вообще трудно полностью вырвать с корнем, а выудить их из узких щелей между кирпичами практически невозможно. Но, по счастью, для борьбы с одуванчиками есть очень простое и действенное средство. Удалите с дорожек одуванчики, насколько это возможно, а затем засыпьте просветы между плитками или кирпичами толстым слоем обычной пищевой соды и из лейки осторожно тонкой струйкой пролейте просветы водой, чтобы растворившаяся сода ушла в почву. Одуванчики обожают кислую почву и совсем не переносят щелочную. Добавив в просветы соду, вы делаете почву щелочной, что одуванчикам вряд ли понравится. Процедуру нужно будет повторить несколько раз, чтобы из щелей между плитками даже самые стойкие экземпляры.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

1 кг говяжьей печени, 150 г бекона с прожилками, 1 кг белокочанной капусты, 3 кисло-сладких яблока, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан мясного бульона или овощного отвара, панировочные сухари, порошок мускатного ореха, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Капусту тонко нашинкуйте, яблоки очистите от кожицы и сердцевин и натрите на крупной терке, лук нарежьте мелко, а чеснок пропустите через чесночницу. Все посолите и перемешайте.

Подготовленную печень вымойте, обсушите и нарежьте ломтиками. На дно сотейника положите половину бекона, нарезанного тонкими полосками, слегка посыпьте порошком мускатного ореха. Сверху выложите слой ломтиков печени, посолите и поперчите, на него — слой яблочно-овощной смеси. Потом опять слой печени, а на него — овощи и яблоки. Каждый слой пересыпайте панировочными сухарями. Сверху равномерно распределите полоски оставшегося бекона. Добавьте бульон или овощной отвар, накройте крышкой, поставьте в разогретую духовку и, не давая сильно кипеть, томите около 2 часов, периодически встряхивая сотейник и подливая при необходимости горячий бульон или отвар.



МЯСО С ГРУШАМИ

800 г говядины или телятины, 75 г топленого масла, 1 ст. ложка муки, 1 кг груш, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Мясо нарежьте кубиками средней величины, обжарьте в топленом масле, посолите, добавьте теплую воду и тушите почти до готовности. Груши очистите от кожицы и сердцевин, нарежьте дольками, слегка обжарьте в топленом масле и выложите на мясо.

Приготовьте соус: на сухой разогретой сковороде поджарьте муку до светло-желтого цвета. На другую сухую разогретую сковороду насыпьте сахар, добавьте 0,5 ч. ложки воды и, помешивая, поджарьте сахар до темно-коричневого цвета. Добавьте поджаренную муку, разведите соус теплой кипяченой водой, хорошо размешайте, чтобы получился однородный, средней густоты и без комочков.

Залейте жаркое полученным соусом, поместите в разогретую духовку на слабый огонь и доведите до готовности.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ВИНОГРАДОМ И ОРЕХАМИ

1 вареная куриная грудка, 1 стакан ядер грецких орехов, 100 г тертого твердого сыра, 4 вареных яйца, 400–500 г винограда, майонез.

Грудку порежьте маленькими кусочками. Орехи мелко порубите. Очищенные от скорлупы яйца натрите на мелкой терке. Виноград разрежьте пополам, удалите косточки. На большое плоское блюдо уложите слоями ингредиенты, каждый слой покрывая майонезной сеточкой: куриную грудку, орехи, сыр, яйца. Верхним слоем выложите половинки винограда выпуклой стороной вверх.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЕЛЯТИНОЙ

600 г цветной капусты, 1–2 луковицы, 300 г нежирной телятины, 2 помидора, 50–60 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан молока, 150 г тертого твердого сыра, панировочные сухари, соль и зелень петрушки — по вкусу.

Цветную капусту целым кочаном 5–10 минут пробланшируйте в подсоленном кипятке, а затем разберите на соцветия. На половине порции масла спассеруйте мелко нашинкованный лук, добавьте нарезанную мелкими кубиками телятину и слегка обжарьте вместе с луком. Затем добавьте немного отвара цветной капусты и потушите все под крышкой на самом слабом огне. Когда жидкости останется совсем немного, добавьте нарезанные тонкими кружочками помидоры без кожицы и еще немного потушите, чтобы помидоры размягчились.

Посуду из огнеупорного стекла смажьте сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Выложите половину цветной капусты, разровняйте, на капусту выложите слой мяса с луком и помидорами, а сверху еще один слой цветной капусты. Залейте все яйцом, смешанным с молоком, панировочными сухарями, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку, чтобы омлет загустел, а сыр расплавился. При подаче украсьте блюдо зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

1 кг мякоти говядины, 10 штук сладкого перца, 3 луковицы, 80 г сливочного масла, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 крупных очищенных помидора, черный молотый перец, соль.



Мясо нарежьте небольшими кусочками, положите на сковороду, добавьте нарезанный кольцами лук, 1 стакан воды, посолите, поперчите, поставьте на огонь и во время тушения помешивайте мясо. Когда вода испарится, положите мелко нарезанные помидоры, сливочное масло, влейте еще немного горячей воды и тушите на слабом огне под крышкой, пока мясо не станет мягким.

Перец очистите от семян, порежьте на половинки, посолите, положите на мясо, посыпьте зеленью петрушки, добавьте, если нужно, еще горячей воды и под крышкой на слабом огне доведите блюдо до готовности.

ТУШЕНАЯ ШУКА С ПОМИДОРАМИ

700 г филе щуки, 500 г помидоров, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Порезанную на порционные куски рыбу посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, запанируйте в муке и слегка обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом.

Форму для запекания или глубокую сковороду смажьте маслом, выложите один слой порционных кусков рыбного филе, на рыбу выложите слой порезанных кружочками помидоров без кожицы, слегка их посолите и поперчите.

Смешайте, а затем слегка взбейте яйца, молоко, натертый на крупной терке лук, соль и муку.

Полейте половиной смеси рыбу с помидорами, а сверху выложите второй слой рыбы и помидоров, посолите, поперчите и залейте оставшейся омлетной смесью. Запекайте в духовке 10–15 минут.

При подаче посыпьте блюдо рубленой зеленью петрушки.



ПИРОГИ С ФРУКТАМИ

Чудный запах на весь дом... Потому что в духовке пирог с любимыми яблоками или с терпким лимоном, а, может, — с малиной? Пироги со свежими фруктами и ягодами — что может быть лучше! Вы — мастерица — также наслаждаетесь нетерпением домашних, предвкушающих выпечку, как потом они будут наслаждаться испеченным пирогом. Конечно, у всех есть свои рецепты, но мы думаем, что вам не помешают и предложенные нами.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ МАННОЙ КАШИ С ЯБЛОКАМИ

Для манной каши: 0,5 л молока, 1/4 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 125 г манной крупы.

Для пирога: 75 г сливочного масла, 75 г сахарной пудры, 2 яйца, немного лимонной цедры, 1 ст. ложка толченых сухарей, 100 г любого повидла, 1-2 яблока, 25 г шоколада или сироп от сырого малинового джема.

Из перечисленных ингредиентов сварите манную кашу и дайте ей остыть.

Сливочное масло взбейте с сахарной пудрой, добавьте желтки и лимонную цедру. Продолжая взбивать, добавляйте по 1 ст. ложке манную кашу. В самом конце взбивания осторожно введите взбитые в крепкую пену белки.

Смесь разделите на 3 порции и уложите в три слоя в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, промазывая каждый слой

повидлом, смешанным с натертыми на терке яблоками.

Выпекайте пирог в умеренно нагретом духовом шкафу около 30 минут и подавайте горячим, посыпав тертым шоколадом или полив малиновым сиропом.

ЧЕРНИЧНО-РИСОВЫЙ ПИРОГ

500 г черники, 2 стакана молока, 1 стакан риса, 2 яйца, 80 г сливочного маргарина, 1 стакан сахара, соль, 2 ст. ложки рубленого миндаля, 50 г изюма, 30 г сливочного масла.

Молоко вскипятите, всыпьте в него заранее слегка отваренный в подсоленной воде рис и хорошенько разварите. Чернику промойте и слегка припустите с сахаром.

Желтки разотрите с сахаром, сливочным маргарином и щепоткой соли. Смешайте с рисом. Добавьте миндаль, изюм и чернику. В самом конце осторожно введите отдельно взбитые белки.

В смазанную маслом форму выложите подготовленную массу, разложите на поверхности кусочки оставшегося сливочного масла и запекайте в духовке.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С КРЫЖОВНИКОМ

Для теста: 400 г творога, 2/3 стакана растительного масла, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, соль, 400 г муки, 1 пакетик разрыхлителя.

Для украшения: 1 кг крыжовника, 100 г сахарной пудры, 4 ст. ложки абрикосового повидла.

Смешайте творог с яйцами, растительным маслом, сахаром, молоком, ванильным сахаром и солью. Половину муки смешайте с разрыхлителем, просейте в творож-



ную массу и хорошо перемешайте, затем добавьте остальную просеянную муку. Противень хорошо смажьте жиром, раскатайте на нем тесто, сформовав по краям невысокие бортики. Часть теста оставьте для украшения пирога.

Тщательно вымытый, обсушенный и очищенный крыжовник выложите на тесто и посыпьте сахарной пудрой. Оставленное для украшения пирога тесто раскатайте в длинную тонкую колбаску (можно надрезать ее острым ножом с двух сторон, тогда, слегка растянутая, она будет выглядеть очень красиво) и выложите на пирог в виде решетки. Выпекайте около 30 минут в средне разогретой духовке.

Смешайте повидло с 2 ст. ложками воды и, хорошо размешав, смажьте слегка остывший пирог.

ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

Для теста: 6 стаканов муки, 5 яиц, 200 г сливочного масла или маргарина, 1,5 стакана сахара, разрыхлитель.

Для начинки: 1 кг абрикосов, сахарная пудра, смешанная с ванилином или ванильным сахаром.

Из муки, яиц, масла и сахара с добавлением разрыхлителя замесите мягкое эластичное тесто и разделите его на две части в соотношении 1:2. Большую часть теста раскатайте в пласт толщиной 1 см и вы-





ложите на смазанный маслом или маргарином и посыпанный мукой противень. На тесто выложите разрезанные на половинки абрикосы. Оставшееся тесто подмесите с мукой до получения такого крутого теста, которое можно натереть на крупной терке. Натрите тесто прямо на разложенные по поверхности пласта плоды.

Выпекайте пирог в хорошо нагретой духовке на среднем огне.

Когда готовый пирог остынет, посыпьте его смесью сахарной пудры с ванилином.

ШОТЛАНДСКИЙ СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

700 г спелых слив, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки муки, 0,5 стакана геркулеса, 0,5 стакана черной патоки, уваренной до карамельной пробы, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 75 г сливочного масла.

Сливы освободите от косточек, разделите на половинки, посыпьте сахаром, перемешайте, уложите в форму для торта и сбрызните водой.

Соедините муку, корицу, геркулес и масло и перемешайте в однородную массу, добавьте к ней патоку, выложите массу на сливы, разровняйте, уплотните и выпекайте в нагретой духовке до подрумянивания. Можно смазать готовый пирог сверху заварным кремом, взбитыми сливками или обсыпать сахарной пудрой.

ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

1 кг груш, 1 лимон, 125 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, ванилин на кончике чайной ложки, 1 ст. ложка коньяка, 3 яйца, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана панировочных сухарей, 100 г молотого миндаля, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, 2 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки корицы, 2 ст. ложки абрикосового повидла, масло для смазывания формы, фигурный шоколад, 1 стакан взбитых сливок.

Очищенные груши разрежьте пополам и удалите сердцевину. Жесткие груши слегка припустите в сахарном сиропе с добавлением нескольких капель лимонного сока или лимонной кислоты.

Масло разотрите с сахаром, добавьте коньяк, мелко натертую лимонную цедру, яичные желтки (по одному) и хорошо взбейте. Муку смешайте с молотыми сухарями, миндалем, разрыхлителем и постепенно, по ложке, добавьте в тесто. В последнюю очередь осторожно введите в тесто взбитые в крепкую пену белки.

Разъемную форму смажьте маслом, обсыпьте молотыми сухарями или мукой и выложите в нее тесто. Половинки груш разложите поверх теста срезом вниз, посыпьте смешанным с корицей сахаром и поместите в разогретую духовку примерно на 1 час. Абрикосовое повидло подогрейте, добавив немного воды, размешайте и смажьте им еще теплый пирог. Когда пирог остынет, снимите бортик разъемной формы. Украсьте розетками из взбитых сливок и фигурным шоколадом.

ПИРОГ С ВИНОГРАДОМ

500 г винограда без косточек, упаковка готового слоеного дрожжевого теста, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка крахмала, 40 г сливочного масла.

Виноград снимите с кисти, засыпьте сахаром и крахмалом, полейте растопленным маслом и перемешайте. Половину теста раскатайте и выложите на противень, равномерно распределите сверху большую часть винограда. Вторую половину теста раскатайте, накройте ею начинку и защипите края. Оставшийся виноград разложите сверху. Смажьте растопленным маслом с сахаром и запекайте в духовке при температуре 200° в течение 40 минут.

ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ И СЛИВОВЫМ ПОВИДЛОМ

Для теста: 4 белка, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 стакана сахара, 60 г молотых грецких орехов или фундука, 40 г растопленного сливочного масла, 0,5 стакана муки, жир для смазывания формы.

200 г сливового джема, 1 кг персиков (желательно сладких, с белой мякотью), сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахара, 3 г желатина, 0,5 ч. ложки корицы.

Взбейте белки с лимонным соком в очень крепкую пену, постепенно подсыпая тонкой струйкой сахар. Не прекращая взбивать, добавьте орехи, размягченное сливочное масло и муку. Форму для торта смажьте маслом, выложите в нее тесто и выпекайте около 30 минут в предварительно разогретой до 200° духовке. Готовый корж остудите и смажьте сливовым джемом.

Персики обдайте кипятком и снимите кожицу, лимонный сок разведите водой до объема около 0,5 стакана, добавьте сахар и размешайте его до полного растворения. Желатин всыпьте в эмалированную посуду, замочите на 10 минут в 1 ст. ложке воды, добавьте 3 ст. ложки лимонного сиропа, поставьте посуду на слабый огонь и доведите, помешивая, до полного растворения. Тонкой струйкой, размешивая, влейте желатиновую

массу в остальную сок. Персики разрежьте пополам и удалите косточки, затем нарежьте тонкими ломтиками, выложите на пирог и сразу же залейте лимонным желе. Сверху пирог посыпьте корицей.

ТОРТ-ПИРОГ «АРБУЗИК»

Приготовьте тесто. Смешайте 3 стакана муки с пакетиком любого фруктового желе в порошке, добавьте 2 ч. ложки соды и 1 пакетик разрыхлителя. Из мякоти арбуза приготовьте пюре, добавляйте его небольшими порциями к муке и перемешивайте. Как только тесто приобретет консистенцию бисквита, разделите его пополам и в двух разъемных формах испеките два коржа (если у вас нет второй формы, пеките коржи по очереди). Готовые коржи выньте из формы и дайте остыть.

Приготовьте крем. Смешайте 500 г размягченного сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры и 1 стакан пюре из мякоти арбуза. Взбейте все миксером и добавьте каплю пищевого красителя красного цвета, потому что крем арбуз придает персиковый оттенок, а нам лучше — розовый.

Проплюйте коржи кремом, обмажьте пирог снаружи и украсьте фруктами по желанию.

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Смешайте 2,5 стакана просеянной муки с 1 ст. ложкой сахара и 1 ч. ложкой соли, добавьте 1 пачку порезанного маленькими кубиками сильно охлажденного сливочного масла и смешивайте, перетирайте, пока не получится крошка, понемногу вливайте очень холодную воду и мешайте, пока у вас не получится тесто, которое можно раскатать. Половину теста тонко раскатайте и выложите в форму, чтобы тесто немного свисало по краям. Вторую половину теста раскатайте и порежьте на полоски шириной 1-1,5 см. В форму выложите промятые и обсушенные ягоды, из полосок сплетите решетку, излишки теста обрежьте и красиво оформите бортик пирога. Выпекайте в духовке до золотистого цвета. При подаче щедро посыпьте куски пирога сахарной пудрой или полейте медом.



24 Если хотите УТОЛЯЮЩИЕ ЖАЖДУ...

... прохладительные напитки мы можем оценить в полной мере только жарким летом. В летний полдень, когда нестерпимо хочется пить, самое время укрыться в густой тени и приготовить что-нибудь освежающее.

Выбор напитков огромен: от прохладительных морсов и холодных чаев до всевозможных квасов, ледяных коктейлей и слабоалкогольных крошонов, которые готовят на основе легких виноградных вин, фруктов, коньяка и шампанского.



ГРУШЕВЫЙ

На 4 порции: 3 ч. ложки обычного зеленого чая, 3-4 листочка свежей мяты — в чайник и по 3-4 листочка — в чашку, 1 спелая душистая груша, сок 0,5 лимона, 2 ч. ложки сахара.

В заварочный чайник насыпьте зеленый чай, добавьте листочки свежей мяты, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 5 минут.

Пока чай заваривается, разложите по чашкам грушу и мяту.

В отдельную чашку выдавите сок из половины лимона, добавьте сахар и размешайте до полного его растворения. Разлейте чай и добавьте в чашки по вкусу сладкий лимонный сок. Такой чай можно подавать как горячим, так и холодным.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ

По 1 ст. ложке каркаде и матэ, 3 л воды, сахар по вкусу.

Смешайте цветки каркаде и матэ, насыпьте в трехлитровую банку и залейте кипятком. Когда настой станет теплым, добавьте по вкусу сахар, дайте остыть и процедите. При подаче можно добавить лед.

ЯГОДНЫЙ МОРС

На 10 порций: 150 г любых ягод по желанию: клюквы, черной смородины, черники, малины или земляники, 150 г сахара, 1 л воды.

Подготовленные ягоды разомните и через марлю отожмите сок. Выжимки залейте горячей водой, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Горячий отвар процедите, растворите в нем сахар и оставьте остывать. В остывший отвар добавьте ягодный сок и перелейте морс в кувшин, наполненный льдом.

ОРАНЖАД «УЛЫБКА»

1 крупный апельсин и 1 большой лимон разрежьте на 4 части, удалите косточки и заморозьте в морозильной камере. Затем натрите на мелкой терке вместе с кожурой или измельчите в блендере. Залейте цитрусовое пюре 4 л холодной воды. Добавьте 1,5-2 стакана сахара (или по вкусу), перемешайте и поставьте в холодильник на 12 часов. Процедите и пейте охлажденным.



КВАСЫ

ХЛЕБНЫЙ БЕЗДРОЖЖЕВОЙ

1 буханка черного хлеба, 1 стакан сахара, 10 л воды.

Порежьте хлеб ломтиками и поджарьте (в духовке или наверху) до темно-коричневого цвета. Переложите хлеб в большую эмалированную кастрюлю, залейте кипящей водой и добавьте сахар. Поставьте в теплое место (можно на солнце), через трое суток квас готов. Его можно слить, но хлеб не выбрасывать, а добавить еще поджаренного хлеба, сахара, долить кипяченой воды комнатной температуры и настаивать. Так можно делать несколько раз, используя старую хлебную закваску и добавляя поджаренный хлеб. Такой квас хорош и для крошки, и как освежающий напиток, который прекрасно утоляет жажду.

СВЕТЛЫЙ ДРОЖЖЕВОЙ

Ржаной хлеб, сухие дрожжи, сахар, вода.

Наполните емкость, в которой вы собираетесь заводить квас, ржаными сухарями или корочками ржаного хлеба на 1/5 от объема емкости и залейте холодной водой. Добавьте сухие дрожжи (на 1 л — дрожжей на кончике ножа) и сахар (5 ч. ложек на 1 л). Плотно закройте емкость и несколько раз переверните ее, чтобы ингредиенты перемешались. Затем откройте, чтобы не препятствовать доступу воздуха, и оставьте на сутки или двое для брожения.

Пребродившую смесь процедите и разлейте по бутылкам, добавляя в каждую бутылку сахар по вкусу. Держите бутылки с квасом в холодильнике.

ХЛЕБНЫЙ СО СВЕКЛОЙ

1 кг хлебных сухарей, 2 свеклы, 5 г дрожжей, 2 стакана сахара, горсть изюма, 10 л воды.

Сухари подсушите в духовке до темно-коричневого цвета, очищенную свеклу порежьте ломтиками и испеките в духовке, чтобы она напоминала твердые сухарики. Все сложите в большую эмалированную кастрюлю, добавьте изюм и залейте кипятком.

Оставьте настаиваться и остывать на сутки. Затем процедите через марлю, добавьте дрожжи, сахар и оставьте в теплом месте на 8 часов. Готовый квас перелейте в стеклянные банки и держите на холоде.



ВЕСТА

№ 8 Август 2023

ФРУКТОВЫЙ КВАС ИЗ СОКОВ

10 л воды, 1 л любого фруктового сока, 1 кг сахара, 10 г сухих дрожжей.

Сок с сахаром смешайте в большой емкости и залейте вскипяченной горячей водой. Когда смесь остынет до температуры тела, высыпьте дрожжи, перемешайте и поставьте квас в теплое место для брожения. Когда активное брожение закончится, разлейте квас по бутылкам и плотно закупорьте.

Через 2-3 дня квас будет готов.

ГРУШЕВЫЙ

2 кг груш, 800 г сахара, 8 л теплой кипяченой воды, 2 г лимонной кислоты, 10 г дрожжей, горсть изюма.

Груши нарежьте мелкими ломтиками, засыпьте сахаром и слегка разомните. Залейте теплой водой, добавьте лимонную кислоту, дрожжи и оставьте для брожения в теплом месте. Примерно через 10-12 часов, когда на поверхности появится пена, процедите и разлейте квас по бутылкам, предварительно положив в каждую бутылку по 2-3 изюминки. Бутылки закупорьте и поставьте в холодное место.

ЯБЛОЧНЫЙ

5 кг яблок, 100 г изюма, 800 г сахара, 10 л воды, 10 г дрожжей.

В большую стеклянную емкость положите мелко нарезанные яблоки, добавьте изюм, сахар, залейте кипяченой теплой водой, добавьте дрожжи и поставьте в теплое место. Как только начнется хорошее брожение, жидкость процедите, разлейте по бутылкам и плотно закупорьте. Через 2-3 дня квас бу-

дет готов.

ШИПОВНИКОВЫЙ

1 кг шиповника, 1 кг сахара, 8 л воды, 10 г дрожжей, 200 г ржаного хлеба.

Плоды шиповника помойте, удалите семена, измельчите, разотрите с сахаром и залейте теплой водой. Добавьте дрожжи и нарезанный ломтиками хлеб. Поставьте в теплое место и, дождавшись начала брожения, процедите. Разлейте по бутылкам, плотно закупорьте, поставьте в теплое место на сутки, а затем держите в холоде.

КЛЮКВЕННЫЙ

1 кг клюквы, 1 кг сахара, 10 л теплой кипяченой воды, горсть изюма.

Клюкву промойте, разомните, добавьте сахар и залейте теплой водой. Когда температура жидкости будет около 30 градусов, добавьте дрожжи и оставьте на 10-12 часов в теплом месте. Затем квас процедите и разлейте по бутылкам, добавив в каждую по 2-3 изюминки. Бутылки закупорьте и оставьте на 8-10 часов в теплом месте, затем поместите в холодильник.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛЫ

«МОХИТО»

На 1 порцию: 4 листочка свежей мяты, 1 ч. ложка сахара, 1 лайм, лед, минеральная сильно газированная вода или спрайт.

Коктейль готовят индивидуально — в высоком стакане. Сначала в стакан насыпьте сахар, затем выжмите сок из 2 четвертинок лайма прямо в стакан руками, а кожицу положите в стакан. Добавьте мяту и разомните ее пестиком или ложкой, пока не появится сильный мятный аромат, затем лед и минералку или спрайт. Если хотите алкогольный с ромом, добавьте 60 г Bacardi.



«ДЖУЛЕП»

На 1 порцию: 20 мл сахарного сиропа, небольшой пучок мяты, 1-2 листочка базилика, корица на кончике ножа, по 1 ломтику лайма или лимона и апельсина, минеральная сильно газированная вода или лимонад — по желанию.

Травы и цитрусовые истолките, добавьте сироп, корицу, перемешайте, выложите в высокий стакан, заполните его колотым льдом и долейте минеральной водой или лимонадом. Хорошенько перемешайте, украсьте листочками мяты или ломтиками лайма и подавайте с соломинкой.

КОКТЕЙЛЬ «ИМБИРНЫЙ ЛЕД»

На 2 порции: примерно 2,5 см корня свежего имбиря, 2 ст. ложки сахара, сок 2 лимонов, газированная минеральная вода, лед и лайм — по вкусу.

Натрите имбирь в широкую миску, добавьте сахар и лимонный сок. Все хорошо перемешайте, переложите в кувшин и залейте 1,5 стакана минеральной воды. Дайте настояться 15 минут, затем процедите и подавайте в высоких бокалах со льдом, ломтиками лайма и листочками мяты.

ШОКОЛАДНЫЙ «ФРАППЕ»

На одну порцию: 1/4 стакана молока, 1/2 стакана мелкого льда, 1 ч. ложка растворимого кофе (для детей — без кофеина), 2 ч. ложки порошка какао, 2 ч. ложки сахара, 2 капли экстракта ванили или ванилин на кончике ножа, взбитые сливки — по вкусу.

Не менее, чем за полчаса до приготовления поместите бокал, в котором вы будете подавать напиток, в морозилку.

Взбейте в блендере молоко и лёд в течение 1 минуты. Добавьте кофе, какао, сахар, ванилин и взбивайте, пока не увидите, что масса стала однородной и воздушной.

Выньте охлажденный бокал из морозильника, перелейте в него фrapпе и украсьте взбитыми сливками. Сверху можно посыпать какао-порошком или тертым шоколадом. Подавайте напиток немедленно, пока не осела пена.



Своими руками ПОДАРКИ ИЗ РОЗ

Кто же из нас не любит розы? Неповторимая красота самого цветка, его чудесный аромат просто завораживают. Маленький букет из мелких роз или роскошный — из роз на длинном стебле, — любой из них вызывает восхищение. Все, кто выращивает королеву цветов в своем саду, знают, что дарить такие букеты так же приятно, как и получать.

Но вы можете удивить родных и близких эксклюзивными подарками, которые сделаете из роз своими руками. Времени и сил это займет совсем немного, но результат будет просто фантастический.

Напоминаем: чтобы розы сохранили свой аромат, срезать их лучше в утренние часы. А сушить нужно в тени, в проветриваемом помещении.

БУСЫ ИЗ РОЗ

Под воздействием тепла человеческого тела эти необычные бусы будут издавать нежный, едва уловимый запах роз.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 6-8 пластиковых стаканчиков свежих лепестков роз
- 10 таких же стаканчиков воды
- алюминиевая кастрюля
- 1 ст. ложка глицерина
- марля.

Налейте в кастрюлю воду, добавьте лепестки и глицерин и тщательно размешайте. Доведите до кипения и кипятите смесь в течение 1 минуты, затем огонь убавьте и держите кастрюлю на огне в течение 3-4 часов. Вода должна выкипеть почти вся, а лепестки превратиться в однородную пастообразную массу. Снимите кастрюлю с огня, а массу выложите на слой марли, чтобы ушла лишняя жидкость. После того, как масса остынет настолько, что ее можно будет брать руками, скатайте из нее маленькие бусы, протыкая отверстия для нанизывания деревянной зубочисткой. (Если масса плохо формуется, добавьте еще 1 ч. ложку глицерина). Разложите готовые бусы на ткани и дайте им высохнуть в течение 12 часов. После этого нанизайте их на леску. Такие бусы можно носить в виде ожерелья или браслета.

НАСТОЛЬНОЕ ПАННО

Это простое и эффектное украшение для рабочего стола напомнит вам о цветущем лете. Поместите высушенные розы между двумя отрезками стекла и окантуйте края прозрачным скотчем. Поставьте панно

на декоративную подставку для тарелок или книг.

САХАР С АРОМАТОМ РОЗ

Прекрасный подарок для любителей чая — сахар с волшебным ароматом, который к тому же слаще обычного.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 200 г сахарного песка
- 1 свежий бутон розы любого сорта
- декоративная стеклянная баночка с плотно закрывающейся крышкой.

Осторожно снимите с цветка все лепестки и красиво уложите их на дно баночки. Сверху насыпьте сахар и закройте крышкой. Встряхните баночку несколько раз и поставьте в темное место. Примерно через неделю сахар впитает в себя аромат розы.

Украсьте баночку ленточкой и положите в нарядный мешочек из ткани.

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Достаточно открыть крышку этой ароматной баночки на 15 минут, чтобы вся комната наполнилась запахом цветущих роз.

На дно декоративной баночки с плотно закрывающейся крышкой положите сухие лепестки роз, сверху посыпьте порошком из смеси пряностей (молотой корицы, мускатного ореха, гвоздики, душистого перца), затем опять положите слой лепестков и снова слой пряностей. Чередуйте их, пока не заполните всю баночку. Сверху добавьте несколько капель эфирного масла розы и баночку плотно закройте.

БОМБОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ

Великолепный подарок — шипучие шарики для ванны можно легко сделать самим.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 1,5 стакана пищевой соды
- 0,5 стакана лимонной кислоты
- 2 ч. ложки любого растительного масла без запаха
- 0,5 ст. ложки воды
- 5 капель свекольного сока (по желанию в качестве красителя)
- 10-15 капель эфирного масла розы
- 1/4 стакана высушенных лепестков роз.

Смешайте соду, лимонную кислоту и лепестки роз. Постепенно, мелкими порциями добавляйте растительное масло и перемешивайте смесь до тех пор, пока она не станет равномерно влажной. Добавьте эфирное масло и еще раз перемешайте. Если масса недостаточно эластична, добавьте еще немного масла (очень осторожно, по капелькам, чтобы не начался процесс гашения). Скатайте из массы шарики и разложите их на вощеной бумаге до полного высыхания. После этого можно обернуть каждый из них целлофаном или цветной фольгой и сложить в красивую коробочку или стеклянную баночку с крышкой.



МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ С ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ

Многие известные косметические фирмы имеют в своем ассортименте подобное мыло, однако стоит оно очень дорого. Ваше собственное фирменное мыло не потребует от вас больших финансовых затрат.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 1 ст. ложка высушенных лепестков роз
- 2 куса глицеринового мыла (массой 100 г)
- 2 ст. ложки жидкого ланолина
- 1/4 ч. ложки эфирного масла розы.

Натрите мыло на крупной терке, добавьте ланолин, хорошенько перемешайте и нагревайте на медленном огне, постоянно помешивая, пока масса не станет однородной. Снимите с огня, добавьте лепестки роз, эфирное масло и тщательно перемешайте. Разлейте смесь в слегка смазанные растительным маслом без запаха детские песочные формочки и дайте высохнуть.

ПОДУШКА ДЛЯ СЛАДКИХ СНОВ

Подушечка с ароматом роз, лаванды и мяты поможет справиться с бессонницей.

Она может быть любого размера (совсем крошечную можно класть рядом с большой, на которой вы спите) и любой формы: в виде сердца, звезды, месяца или облака.



Чтобы ее сшить, вам понадобится кусок прозрачной ткани, обрезки синтепона, высушенные бутоны роз, цветки лаванды, листья мяты и другие ароматные цветы и травы. Выкроите и сшейте подушку выбранной формы, заполнив ее мелкими обрезками синтепона (чтобы она лучше держала форму) и растительными компонентами. Чтобы аромат был более насыщенным, можно добавить в наполнитель несколько капель эфирного масла розы.

ЧУДО-ПОРОШОК ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Добавив к этому порошку немного йогурта без консервантов и добавок, молока или простой воды, вы получите прекрасную смесь для обертывания проблемных зон, которая способствует выведению токсинов и избавлению от излишней жидкости в организме, а значит, уменьшает объемы тела.



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- По 1 чайной ложке высушенных и смолотых в кофемолке:
 - лепестков роз,
 - цветков зверобоя,
 - цветков календулы,
 - цветков люцерны,
 - семян фенхеля,
 - плодов можжевельника.

Смешайте все ингредиенты и положите в красивый полотняный мешочек, который можно украсить вышивкой, аппликацией, разноцветными лентами и шелковыми цветами. Заготовленным впрок порошком можно пользоваться до следующего сезона.

Не забудьте приложить инструкцию по применению.

(Необходимо добавить к порошку небольшое количество жидкости, чтобы получилась пастообразная масса. Затем нанесите ее на проблемные зоны, обворачивая их сначала льняной тканью, затем целлофаном, а сверху — полотенцем. Длительность процедуры — 30-40 минут).

РОСКОШНАЯ ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ

Отличный выход для тех, кто хочет получить великолепный результат при минимальных затратах.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 1 флакон прозрачной пены для ванны
- 1/2 стакана лепестков роз свежих или сухих
- 10-15 капель эфирного масла розы
- свекольный сок

Вылейте готовую пену для ванны в мисочку, добавьте лепестки роз, эфирное масло, несколько капель свекольного сока (для придания желаемой окраски) и перемешайте.

Вылейте полученную пену в красивую стеклянную бутылочку и украсьте декоративным шнуром или ленточкой с прикрепленным к ней бутоном розы из ткани.



28 Своими руками УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДЕКОР

Поскольку пришивать пуговицы разных видов учат в младших классах школы, вряд ли можно найти женщину, даже ту, что считает себя безрукой, которая не имела бы такого навыка. А ведь пуговицы, от разнообразия которых разбегаются глаза, это универсальный декор к чему угодно, возможность обновить любимые вещи, добавить им изюминку и материал для изготовления оригинальных украшений. Тут главное — правильно подобрать пуговицы. Чтобы они не добавляли лишнего веса вещам, выбирайте для оформления и поделок пластиковые пуговицы, благо они в наше время выглядят и как деревянные, и как кожаные, фактура и цвет — на любой вкус.

Пока фантазия не разыгралась, начните с простого...



ПУГОВИЧНЫЙ ДЕКОР

● Пришейте к бретели топика пуговицы в тон, добавьте золотистых и соедините их свисающими отрезками цепочки.

● Яркие золотистые пуговицы преобразят скучный черный жакет, если заполнить ими лацканы.

● В белой офисной блузке вы больше не пойдете на работу? Превратите ее в немного легкомысленный наряд, отрежьте у блузки подол и нашейте на планку разноцветные пуговицы.

● Легкий однотонный трикотажный джемпер с V-образным вырезом только выиграет от того, что вы украсите резинку по горловине разноцветными пуговицами.

● Воротничок от рубашки нейтрального цвета, с нашитыми поверх него пуговицами и бусинами, отлично подойдет как украшение к футболке, топiku, платью, сарафану. Чтобы воротничок красиво лежал, не выпарывайте его из горловины рубашки, а отрежьте вместе с воротником полоску шириной 4–5 см и такую же, чтобы подшить снизу, сначала пристрочите подворот, приложив его лицевой стороной к лицевой стороне воротника, затем выверните и сделайте отстрочку контрастной ниткой по периметру воротника.

● Чтобы украсить кеды вертикальными полосками разноцветных пуговиц, вам понадобятся не только они, но и тонкая лента, на отрезки которой вы сначала пришьете пуговицы, а потом приклеите ленту поверх ткани кед. Эта ткань слишком плотная и пришить столько пуговиц прямо на нее не получится.



● Ремень для джинсов — больше мужской выбор. Дамы в основной своей массе предпочитают носить джинсы без ремня. Но не в том случае, когда это самая яркая деталь в образе. Нанижите на шляпную резинку или спандекс разноцветные пуговицы одного вида.

Сложите резинку пополам, отступите 2 см, завяжите узелок, это будет петелька-застежка, нанижите пуговицы и свяжите оба конца резинки двойным или тройным узлом. При нанизывании не растягивайте резинку, от носки она сама потянется. Пусть ремешок будет на 2-3 пуговицы длиннее, чем нужно. Петельку вы станете закреплять на третью или четвертую от конца ремешка пуговицу, и у вас останется на нем симпатичный хвостик.

● Небольшую тканевую летнюю сумочку преобразят нашитые в верхней части пуговицы. Такая отделка используется только с наружной стороны сумочки, она должна заходить на боковые части, но не более. Оставьте ту сторону сумочки, которая будет повернута к телу без отделки, так вам будет удобнее ее носить, и пуговицы не будут цепляться за одежду.



УКРАШЕНИЕ НА ЛАЦКАН



Близится время, когда придется носить на работу не только платья и блузки, но и пиджаки, и жакеты.

Обычно они однотонные, и небольшое украшение на лацкане им не помешает.

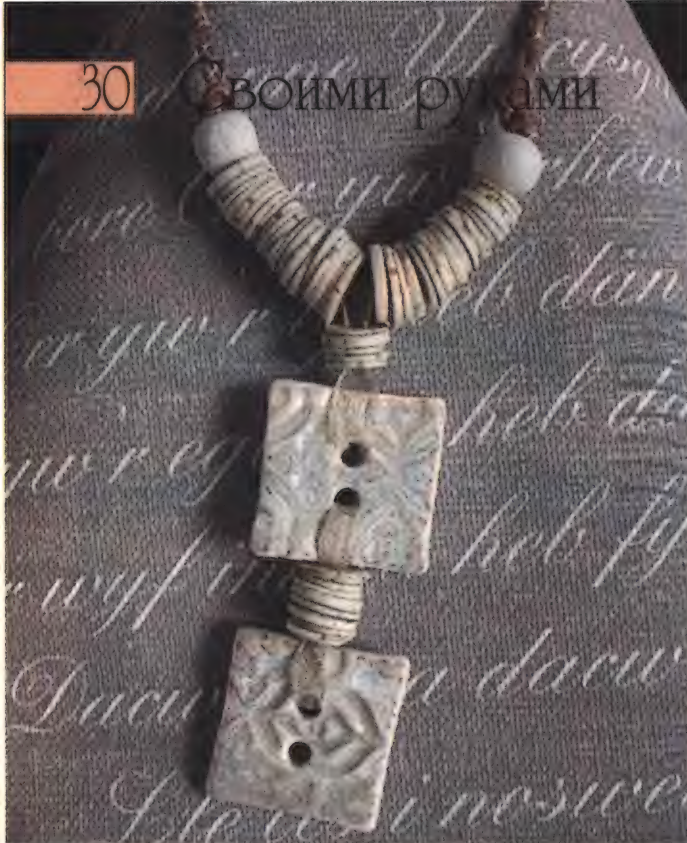
Проще всего прикрепить обычную булавку, на которую подвешены с помощью колечек мелкие пуговицы одного тона и разной формы. Сначала прикрепите пуговицы второго ряда, подвесив их на два колечка, а потом заполните промежутки пуговичками первого ряда, подвесив на одно колечко.

Сложнее смастерить брошь-бутоньерку, здесь требуется на-вык работы с проволокой и маленькие круглогубцы.

Пропустите отрезки проволоки серебристого цвета сквозь отверстия пуговицы или бусины до середины длины проволоки и плотно скрутите оба конца, это лучше делать круглогубцами. Чтобы создать веточку, нужен отрезок проволоки длиннее в 2-3 раза, чтобы вы, нанизав верхнюю пуговицу или бусину, могли с определенного места загнуть одну проволоку, надеть на нее бусину, скрутить концы проволоки до места загиба, а сантиметром ниже сделать такое же ответвление, отогнув проволоку в другую сторону.

Когда вы нанижите все пуговицы и бусины, соберите их в букетик, придайте ему нужную форму и скрутите все проволочные стебельки вместе. Задекорируйте их узкой белой ленточкой, посадив ее на клей, а место приклейки ленты замаскируйте, прикрутив проволокой две крупные пуговицы.

ВНИМАНИЕ! Такими забавными бутоньерками можно украсить лацканы пиджаков друзей жениха на свадьбу.



ОЖЕРЕЛЬЯ ИЗ ФУРНИТУРЫ



Из простеньких разноцветных пуговиц можно собрать ожерелье для маленькой дочки или внучки, но, проявив немного фантазии и подобрав пуговицы и фурнитуру к ним поинтереснее, можно создать такое ожерелье, которое будут с интересом рассматривать окружающие.

Две достаточно крупные квадратные пуговицы с рисунком или рельефом, 50-60 тонких круглых пуговиц им в тон, отрезок прозрачной тонкой ленты, две бусины и шнурок — вот все, что нужно для оригинального ожерелья.

Пропустите ленту через верхнее отверстие квадратной пуговицы, затем нанижите на ленту 8 круглых пуговиц, пропуская концы ленты через отверстия пуговиц, добавьте вторую квадратную пуговицу. Для этого пропустите один конец ленты через нижнее отверстие, переверните пуговицу, отрежьте излишки ленты, сшейте концы, предварительно опалив спичкой или зажигалкой, чтобы они не распускались. Еще один отрезок ленты пропустите через верхнее отверстие квадратной пуговицы, нанижите 5 круглых пуговиц, затем раздельно на каждый конец ленты нанижите оставшиеся пуговицы, поделив их поровну. Чтобы они лежали ровно и красиво, начните нанизывать через нижнее отверстие, а потом перейдите на верхнее. Закончите ожерелье бусинами, привяжите к лентам шнурок. Излишки ленты отрежьте, оставив 2 см, опалите и с помощью иглы, зубочистки или крючка верните кончики ленты в отверстия бусин.

Перламутровые пуговицы нанижите на нитку контрастного цвета, начиная с самых маленьких, сдвиньте их на середину нитки, дальше нанизывайте с двух концов, увеличивая размер пуговиц и сдвигая их относительно друг друга, чтобы они легли внахлест. В процессе наденьте поверх пуговиц три разного размера и формы перламутровые пряжки. Закончите нанизывание самыми крупными пуговицами, выровняйте ожерелье и завяжите нитку на 3-4 крепких узла.

Ожерелье из бежевых пуговиц на черных нитках собирается сразу на 4 нитки. Оставив длинные концы, соедините по две нитки и завяжите на них узлы, затем вставьте пуговицу так, чтобы две нитки от разных пар остались снизу, а две лежали сверху, перекрестив, пропустите их через отверстия пуговицы так, чтобы они образовали крестик, затем опять пустите их сверху и снизу пуговицы, завяжите узлы на каждой паре и добавляйте вторую пуговицу. Такую работу проще делать не навису, а на ровной поверхности. Соберите одну часть ожерелья из 7 пуговиц и вторую из 9. Соедините их узлом между собой, добавьте по одной пуговице такого же размера с каждой стороны, а затем завершите ожерелье пуговицами меньшего диаметра. Вы можете сделать ожерелье только из пуговиц, тогда оно должно быть такой длины, чтобы в него легко проходила голова. Хотите покороче? Привяжите с двух сторон концевики.



БРАСЛЕТ С ПУГОВИЦЕЙ

Трудно выбрать, что важнее в таком браслете: вязаная основа или красивая пуговица. Главное, браслет получается оригинальным, хотя делается достаточно просто.

Верхний и нижний браслеты состоят из вязаных шнурков. В продаже есть несколько видов приспособлений для их вязания. Но связать шнурок можно и без него, достаточно толстой пряжи и соответствующего ей крючка. Техника вязания проста. Набираете три воздушные петли, вытягиваете из них три петли на крючок, затем крепко зажимаете левой рукой кромку вязания, сбрасываете среднюю и левую петлю и провязываете правую, потом среднюю, потом левую и повторяете. Главное, крепко держать кромку, чтобы петли не убежали. Поскольку вы всегда будете провязывать петли справа налево, они будут образовывать в каждом ряду замкнутое кольцо. Когда вывяжете шнурок нужной длины, протяните петлю через все петли сразу и нитку через оставшуюся петлю.

Для нижнего браслета сложите шнурок пополам, затем отодвиньте один конец на 5-7 см в зависимости от толщины шнурка и величины пуговицы. Вторым концом заверните навстречу, соедините оба, сшейте и замаскируйте шов, намотав нитку. Отступите столько же от середины шнурка, намотайте нитку. У вас получится сложенный вдвое шнурок с одинаковыми петельками на концах. Поверх одной намотки пришейте красивую пуговицу. Чтобы надеть браслет, надо сначала пропустить одну петлю в другую навстречу друг другу, а потом накинуть петельку на пуговицу.

Браслет на верхней картинке лучше держит форму. Для придания ему жесткости, еще до оформления петелек, обмотайте нитками восьмеркой центральную часть сложенного вдвое шнурка.

Для браслета на средней картинке вам понадобится разъемная основа, лучше пластиковая, ее можно купить в магазине для рукоделия. Измерьте длину основы, рассчитайте количество петель для вязания на спицах, добавьте 50 петель и начинайте вязать чулочной вязкой. Чтобы определить высоту вязания, надо измерить высоту основы, удвоить и добавить два ряда.

Когда половина высоты будет связана, первые 25 петель и последние 25 петель снимите на нитку или булавку, а основное вязание продолжите до вывязывания всей высоты. Петли не закрывайте, а, снимая со спицы по одной, аккуратно пришивайте к начальным петлям, чтобы у вас получилась вязаная трубка. Затем довяжите до полной высоты первые 25 петель, закройте петли, сверните полоску пополам и сшейте. Повторите с последними снятыми петлями. Натяните вязание поверх основы, а вывязанные отдельно трубочки сложите пополам и аккуратно пришейте к основной части вязания, так вы получите петельки. У начала одной из петелек пришейте пуговицу.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Своими руками

Если среди ваших запасов накопились остатки ниток разных цветов, то наступило самое подходящее время использовать их с пользой, а именно, связать для себя летнюю укороченную полосатую кофточку с небольшой горловиной и короткими свободными рукавами.

Если у ниток разная толщина, то это легко поправить, достаточно соединить нитки в 2-3 сложения.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки ниток белого, черного, зеленого, оранжевого и коричневого цветов 400 г (допускается использование ниток разного состава 200 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания.

Узоры:

1. Платочная вязка.
2. С протяжками: взять нитки двух цветов, желтого и зеленого (или коричневого и белого). 1-й ряд: *1 изнаночная петля, вторую петлю снять не провязывая, рабочая нить перед работой *, от * до * повторять до конца ряда. 2-й ряд - лицевые петли. Повторяйте ряды с протяжками через каждые 10 рядов.
3. Резинка 1x1 для нижней части рукавов и горловины.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 60 петель и вяжите вверх платочной вязкой, меняя цвета ниток каждые 2-4-6 рядов на ваше усмотрение и наличие ниток, через каждые 10 рядов вяжите ряд с протяжками по лицевой стороне изнаночными петлями. Довяжите до линии горловины — 35 см от начала вязания, закройте в центре переда 12 петель, разделите вязание на 2 части и закончите их по-отдельности. Левое плечо — вяжите вверх, чередуя цветные полосы и убавляя со стороны горловины по 1 петле через ряд, пока на спицах не останется 10 петель. Довяжите их до линии плеча (45 см от начала вязания) и закройте все петли.

Второе, правое плечо переда свяжите симметрично.

Спинка: спинка связана аналогично переду. Наберите на спицы 60 петель и вяжите вверх платочной вязкой, меняя цвет ниток каждые 4-6 рядов, через каждые 10 рядов вяжите ряд с протяжками по лицевой стороне. Довяжите до линии горловины — 40 см от начала вязания, закройте в центре спинки 12 петель, разделите вязание и закончите левую сторону спинки. Вяжите вверх, чередуя цветные полосы и убавляя со стороны горловины по 1 петле через ряд, пока на спицах не останется 10 петель. Закройте все петли.

Второе, правое плечо спинки свяжите симметрично.

Рукава: наберите на спицы 40 петель. Их ниток зеленого цвета свяжите 10 рядов резинкой 1x1, затем свяжите вверх без прибавлений 10 см узором платочная вязки нитками разных цветов. Закройте все петли.

Горловина: сшейте перед и спинку по плечам и крючком обвяжите горловину одним рядом столбиков с накидом.

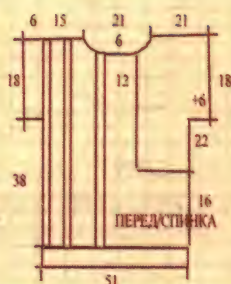
Сборка: сшейте кофточку по боковым линиям, сшейте рукава и вшейте их в проймы.



Легкая кофточка из хлопка голубого цвета с вырезом «лодочка» связана простыми узорами — платочная вязка, лицевая гладь и узкие ажурные полосы. Свяжите ее себе обязательно, т.к. в ней не жарко и она подходит практически к любой летней юбке и брюкам.

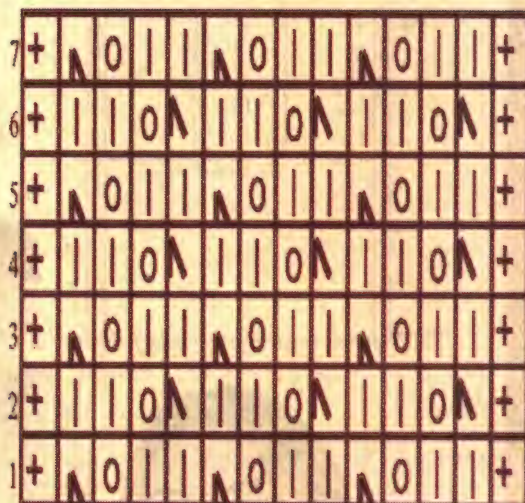
Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки голубого цвета 400 г (хлопок 100%, 500 м/100 г), спицы № 2,5 (3,0), игла для сшивания.



Условные обозначения:

—	изнаночная петля
	лицевая петля
+	кромочная
o	накид
Λ	2 изн. петли с наклоном влево (в изн. рядах)
Λ	2 лиц. петли с наклоном влево (в лиц. рядах)



РАППОРТ

Подготовила Юлия ИВАНОВА

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Узоры:

1. Платочная вязка — для основного полотна кофточки и манжеты правого рукава.

2. Лицевая гладь — для основного полотна кофточки

3. Ажурные полосы для украшения переда и спинки. Для примера наберите количество петель, кратное 4-м, плюс 2 кромочные петли. Узор провязывается на лицевой и изнаночной стороне.

1-й ряд: кромочная, *2 лицевые петли, накид, 2 петли вместе лицевой*, от* до повторяйте до конца ряда, кромочная петля.

2-й ряд: кромочная, *2 изнаночные петли, накид, 2 петли вместе изнаночной*, от* до повторяйте до конца ряда, кромочная петля.

С 3-го ряда чередуйте 1-й и 2-й ряды.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 101 петлю, свяжите 26 рядов платочной вязкой. 27-й ряд: кромочная, 57 петель лицевой гладью, 4 петли (1 раппорт) по **Схеме**, 15 лицевых, 4 петли (1 раппорт) по **Схеме**, 15 лицевых, 4 петли (1 раппорт) по **Схеме**, кромочная петля. Свяжите вверх 36 рядов — 10 см.

63-й ряд: 3 лицевых петли, 40 петель (10 раппортов) по **Схеме**, 15 лицевых, 4 петли по **Схеме** (продолжаем вязать ажурную полосу), 15 лицевых, 4 петли по **Схеме**, 15 изнаночных, 4 петли по **Схеме** кромочная петля. Вязите этими узорами 22 см, до линии проймы. С левой стороны добавьте 14 петель для спущенного рукава (включите их в вязание ажурных полос по **Схеме**) и продолжите вязание до линии горловины (вверх 12 см). Для правого рукава петли не прибавляйте, он будет довязан позднее. Довяжите до линии горловины, найдите центр переда, закройте по центру 24 петли и довяжите правую и левую стороны переда по отдельности.

Левая полочка: со стороны горловины сделайте 10 убавлений по одному в каждом ряду. Оставшиеся петли довяжите до линии плеча. Второе плечо довяжите аналогично.

Перед готов, за исключением правого рукава.

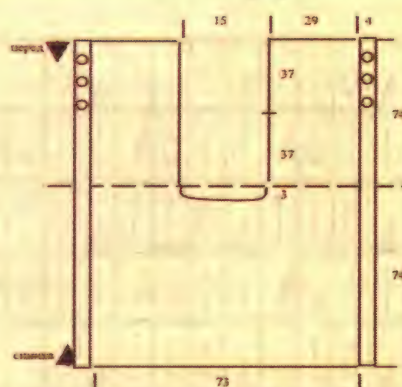
Спинка: спинку свяжите в зеркальном отражении переда, т.е. ажурный спущенный рукав тоже должен быть слева.

Правый рукав: шейте правую сторону переда и спинки по линии плеча, из бокового края переда и спинки наберите петли для спущенного рукава и свяжите 24 ряда платочной вязкой.

Сравните длину левого и правого рукава, т.к. ввиду разного направления вязания, а также того, что левый рукав ажурный, а правый связан плотным узором, платочная вязка, то возможна небольшая разница по длине. Закройте все петли правого рукава.

Горловина: наберите петли из края горловины переда и спинки, свяжите 1 ряд изнаночными петлями (по лицевой стороне), этот прием называется «ложная кетлевка», свяжите 7 рядов лицевой гладью и закройте все петли горловины. Горловина красиво закрутится на лицевую сторону.

Сборка: шейте горловину и левое плечо, и боковые линии.



Свободный кардиган с низким воротником, с застежками по бокам на 3 пуговицы, с полосами протяжек из ниток не стеснит свободы движений, придаст уверенности и шарма.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки неосветленные белые – шерсть 100% — 850 г, спицы № 4, крючок № 3, 6 пуговиц, игла для сшивания.

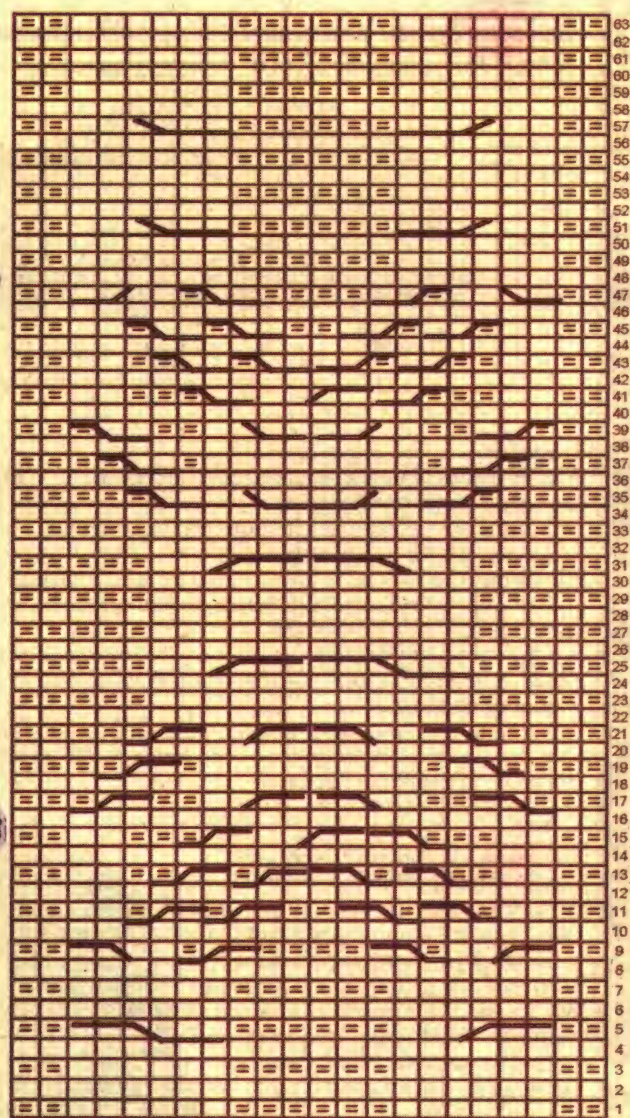


Схема 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Условные обозначения:

-  — лиц. петля
-  — изнаночная петля
-  — две петли перекрестить направо: 2 лиц. п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 петли со вспом.
-  — две петли перекрестить налево: 2 лиц. п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 петли со вспом.
-  — три петли перекрестить направо: 3 лиц. п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 петли со вспом.
-  — три петли перекрестить налево: 3 лиц. п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 петли со вспом.
-  — две лиц. петли переместить влево: 2 лиц. п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., 2 лиц. петли со вспом.
-  — две лиц. петли переместить вправо: 1 изн. п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., 1 изн. петля со вспом.

Узоры:

Узор из перемещенных петель по **Схеме**.

Протяжки из основной нити: на спицу сделать 6 витков, продолжить вязание, в следующем ряду снять витки со спицы, сделать 6 новых.

Описание работы

Перед. Левая полочка: набрать на спицы 54 п. Связать 14 рядов резинкой 2 х 2.

1-й ряд: провязать 2 изн, 14 следующих п. закрыть, 22 п. по схеме, 14 п. закрыть, 2 изн.

2-й ряд: 2 лиц, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 2 лиц.

3-й ряд: 2 изн, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 2 изн. Вязать до 63-го ряда по **Схеме**. Повторять с 5-го ряда. Провязав 75-78 см, петли плеча закрыть.

Правая полочка: вязать симметрично левой.

Спинка: набрать 126 п. Связать 14 рядов резинкой 2 х 2.

1-й ряд: провязать 2 изн, 14 следующих п. закрыть, 22 п. по схеме, 14 п. закрыть, 22 п. по схеме, 14 п. закрыть, 2 изн.

2-й ряд: 2 лиц, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 2 лиц. 3-й ряд: 2 изн, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 22 п. по **Схеме**, 6 витков, 2 изн. Вязать до 63 ряда по **Схеме**, повторять с 5-го ряда. Провязав 72-75 см, закрыть по выкройке петли для горловины спинки. Провязать вверх еще 3 ряда. Петли плеча закрыть.

Обвязать края со стороны боков 10 р. резинки 2 х 2. Со стороны полочек переда сделать по 3 петли для пуговиц диаметром 3 см. Расстояние от низа до 1-й пуговицы = 16 см, между пуговицами = 12 см.

Воротник: набрать для воротника на полочках по 40 п, из горловины спинки 30 п. (Всего 130 п.)

Провязать резинкой 22 р. Петли закрыть.

Шнурок: сложить нить втрое. Связать крючком 2 шнура по 60 см. Пришить шнурок к полочкам в местах присоединения воротника.

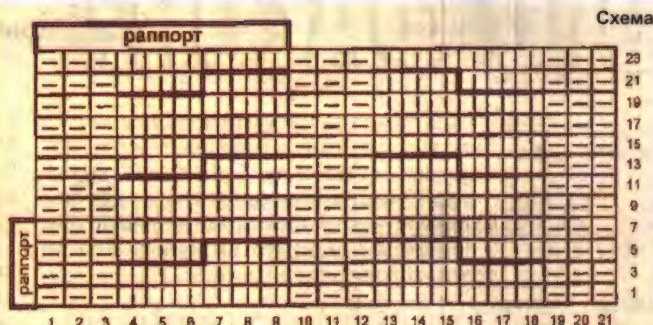
Размер 46-48

ШРАГ С ШИРОКИМ ОТВОРОТОМ

Итальянские дизайнеры придумали оригинальный свитер-шраг для того, чтобы вы связали его для себя! Широкий отворот шрага и узкие рукава, украшенные жгутами, окутают вас теплом и нежностью!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 200 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания.



Узоры:

Жгуты для рукавов по **Схеме**, узор «пуганка» для верхней части шрага.

«Пуганка»: набрать чётное количество петель. 1-й ряд — *лицевая, изнаночная*, от* до* чередовать до конца ряда. 2-й и все остальные ряды вязать как 1-й.

Описание работы

Верх: Набрать на спицы 50 петель. Вязать в поперечном направлении полную окружность верхней части на общую длину 120 см. Закрывать все петли в одном ряду.

Рукав: Набрать на спицы 41 петлю (4 раппорта, плюс 3 петли для симметрии, плюс 2 кромочные).

Вязать вверх узором по **Схеме**, прибавляя до линии проймы с каждой стороны по 1 петле через 6 рядов. Довязав до проймы, закрыть все петли в одном ряду.

Сборка: сшить боковой шов верха, рукава, пришить рукава по меткам на **Схеме** (7 см оставить незащищенными).

Условные обозначения:



3 петли перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми 3 петли со вспомогательной спицы



3 петли перекрестить вправо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми 3 петли со вспомогательной спицы



— изнаночная петля

— лицевая петля





ДЛЯ КОГО НАРЯДЫ? ДЛЯ КОГО ФАСОН?

Многие женщины в один голос утверждали: «Для себя, конечно! Да мне наплевать на всех, главное чтобы было удобно — МНЕ, комфортно — ДЛЯ МЕНЯ, чтобы Я себе нравилась!»

Однако в ответ на такие сказки у меня сразу возникает соответствующая реакция: «А неужели удобны сережки в пупке? Или джинсы, которые едва не сползают с бедер? Или стринги, врезающиеся в промежность? И в чем практический смысл того, что они вылезают наружу или просвечивают сквозь верхнюю одежду? А для чего некоторые женщины, отправляясь на вечеринку или в ночной клуб, надевают чулочки и ажурные пояски с застежками, туфли на шпильках? Колготки-то и балетки удобнее».

Ни за что не поверю, что они идут на такое исключительно ради себя.

Другие женщины откровенно заявляли: «Черта с два для себя! Для себя у меня есть отличная пижамка (старенький халатик, сарафанчик, спортивный костюмчик...), естественно, для мужчин!»

А есть и третий вариант. За всем этим, где-то там, где прячется тот самый внутренний голос, звучало ехидненькое: «Да для женщин, конечно. Мужчины все равно в брендах мало что смыслят!»

Приходится признать, что одеваемся мы с вами все-таки ради одобрения подруг, коллег и даже просто прохожих женщин.

Понаблюдайте за собой, сколько раз в течение дня вы бросаете взгляды на других женщин — оценивающие, иронические, восхищенные, изумленные... И почти всегда это взгляды украдкой. Как будто они не вполне нормальные, не совсем приличны и заслуживают осуждения. А может, наоборот, ненормально выглядит полное отсутствие любопытства к прочим представительницам нашего пола?

Для чего мы проводим по несколько часов в день перед зеркалом? Чтобы понравиться. Но кому? Себе самой? Мужчине? Или, в конечном счете, для нас главное — как посмотрят на нас другие женщины? Давайте выясним, что об этом говорят специалисты.

ЖИЗНЬ-ЭТО КОНКУРС!

По мнению социологов, на первом месте для современной женщины в выборе одежды стоит ее индивидуальность. Она использует все средства, в том числе и одежду, чтобы выделиться из толпы себе подобных и подчеркнуть свою неповторимость.

Одежда, обувь, аксессуары, прическа, косметика — все это в основном демонстрация для представительниц своего пола. Женщины, соперничая друг с другом, всегда неосознанно принимают участие в некоем неформальном «конкурсе красоты». А наряд — весомый аргумент в женском споре с подругами-соперницами, с неумолимым временем и другими жизненными обстоятельствами. Участие в конкурсе нарядов — это участие в конкурсе жизни.

Так уж устроена женская психология, стоит нам только выйти за порог дома, как мы тут же начинаем чувствовать на себе посторонние взгляды и сами неосознанно сканируем всех подряд. При этом реакции у нас бывают самые разные.

Помню, однажды видела забавную картинку на улице: мимо меня (и других женщин, находившихся тут же) пропорхнуло некое неземное создание, совершенно великолепное, лет этак 23, из тех, что попадают на глаза далеко не каждый день. Тонкие черты лица, чудесное тело, грация, волосы, со вкусом подобранное платье, туфли, ни одного лишнего движения, полное неведение о своей неотразимости — не проводить ее

Для женщин очень важное значение имеет то, как они выглядят. Каждой хочется быть красивой и стильной (даже тем, кто утверждает, что в человеке важнее всего душа).

Существует несколько мнений о том, для кого же наряжаются и делают макияж женщины. Мужчины свято верят в то, что все это делается ради их завоевания, и что все принарядившиеся красотики так и ждут от них комплиментов. Но, оказывается, это правда лишь для 20% случаев. На первых местах по данным соцопросов совсем другие причины. Итак, для кого же мы так тщательно наряжаемся?

Взглядом было просто невозможно. Многие женщины, а о мужчинах я уже и не говорю, застыли в немом восхищении. Однако нашлись и такие, которые тут же высказались:

— Ну и ну, кто же ее так постриг, а макияж! — бубнила у меня за спиной некая бесформенная масса.

— Ага, — вторил ее клон рядом, — а сумка, наверное, с базара.

И это — в адрес совершенно прелестной незнакомки.

А вспомните завистливые взгляды на корпоративных вечеринках, которые бросали вам все подружки: на то, как вы прекрасно выглядите, на ваше новое платье и красивую прическу. А если кто-нибудь из них вам сказал еще и комплимент... Я уверена, что это поднимало вам настроение на весь вечер. И все это потому, что в голове у нас мгновенно срабатывает: «Я лучше всех!»

ЭФФЕКТ ЗЕРКАЛА

Как часто шутят юмористы: «Женщина склонна наряжаться из одной лишь любви к своей злейшей подруге». Но все же, в подавляющем большинстве случаев, окидывая друг друга оценивающим взглядом, женщины сравнивают с ними себя и пытаются научиться чему-то новому: манере одеваться, ходить или вести себя. А мнение другой женщины является неким зеркалом, и мы хотим, чтобы наш привлекательный вид или шикарное платье получили одобрение в ее глазах. Вот откуда эта вечная потребность копировать других и примерять на себя одежду соседки.

Как говорит моя знакомая: «Если комплимент по поводу того, как я одета, мне делает девушка, мне это льстит в тысячу раз больше, чем похвала мужчины. Вообще для меня комплимент мужчины почему-то всегда звучит подозрительно: я не могу отделаться от мысли,

что я одета как-то не так: либо как представительница древнейшей профессии, либо как монашка, или юбка у меня слишком короткая, или декольте слишком откровенное!»

Так кого мы пытаемся очаровать? Теоретически — самих себя. А на практике — других женщин: соседей, прохожих, друзей, врагов. Неважно кого! Дело в том, что при виде особи того же пола в голове у нас раздается шелчок: «А я ничем не хуже ее...»

Согласитесь, часто в магазинах можно наблюдать такую сцену. Красивая девушка примеряет ту или иную вещь на глазах у остальных покупательниц. После того, как она уйдет с покупкой, все начнут примерять на себя то же самое. Срабатывает эффект зеркала. Купить одежду, которая похожа на «прикид» ослепительной красавицы, это все равно что получить частичку ее привлекательности.

«КАК ТЫ МОГЛА, ПОДРУГА МОЯ!»

Другая моя знакомая, Катя, рассказала мне об одном злополучном дне рождения, после которого она чуть не лишилась подруги.

«Собираясь на день рождения к Ольге, моей давней школьной подруге, я подошла к этому событию со всей ответственностью и, конечно, постаралась не ударить в грязь лицом. Все-таки с подругой виделись давно, хотелось предстать перед ней во всем блеске. Но как только я переступила порог ее квартиры, улыбка, с которой она встретила меня, почему-то погасла. Всегда такая веселая, остроумная, обычно она на наших встречах не закрывала рта, а тут словно у нее внутри выключили свет... На протяжении всего вечера Ольга почему-то больше молчала, а временами мне казалось, что в ее глазах даже блеснули слезы. Расспрашивать о том, что у нее случилось, я не стала, но вечер получился совсем не таким, как я ожидала. После этого мы виделись несколько раз, но как-то мельком, на бегу, и иногда созванивались...»

И только спустя полтора года, когда мы с Олей откровенничали за чашкой чая на кухне, она призналась, что в день ее рождения «просто обалдела» от моего вида. «Ты была тогда такая красивая, как кинозвезда! Это испортило мне настроение!»

Заметьте, что это говорила весьма успешная, окруженная любовью, в отличие от меня, и уверенная в себе женщина.

СЕБЕ ПОДОБНЫЕ

Конечно, нам необходим взгляд со стороны — он помогает формированию личности. Но, естественно, все зависит от степени нашей зависимости от такого взгляда...

Многим женщинам необходимо убе-

диться, что изъяны их фигур не только их удел. Часто можно наблюдать, с какой тщательностью те или иные женщины рассматривают себе подобных толстушек, или представительниц прекрасного пола с таким же цветом волос, или такой же маленькой грудью и т. д. Время от времени нам бывает очень важно получить подтверждение, что у кого-то другого таких недостатков, может быть, даже больше, чем у нас, а также понаблюдать за тем, как другие женщины воспринимают недостатки своей фигуры: трагически, с долей иронии, спокойно. Есть шанс скорректировать отношение к собственным «проблемным местам» в лучшую сторону. И может быть, не стоит избегать походов в спортзал или бассейн — туда, где нужно раздеваться и демонстрировать чужим людям (сплошь женщинам) лишние складочки на теле, целлюлит и слегка отвисший животик.

ЖЕНЩИНА И КОЛЛЕКТИВ

А вот еще один любопытный факт. Оценивая поведение женщин в обществе, психологи пришли к выводу, что женщины в разных коллективах одеваются по-разному.

Женщина, которая работает в окружении одних мужчин, не очень старается красиво одеваться. Она выбирает одежду строгую и монотонную, считая, что ей мужского внимания и так хватает. Отметим, что и соперничать ей в таком коллективе не с кем.

Если женщины целый день проводят в чисто женских коллективах, они из всех сил стараются одеваться модно, красиво и элегантно — вокруг сплошные соперницы. Любую новую вещь, даже сережку в ухе, заметят сразу, оценят и раскритикуют. Женщины — гораздо более опытные эксперты в области моды и вкуса. Но чрезмерные старания женщин ради мужчин очень часто не дают желаемых результатов. У мужчин свои мерки. Как правило, их пристрастия определяются принципом «чем проще, тем лучше!». Замечено, что экстравагантно одетые женщины часто их отпугивают. Яркий макияж, броские аксессуары и нестандартная одежда вселяют в их рациональные души роковые сомнения. Они не способны в полной мере оценить те титанические усилия, которые прилагают женщины, чтобы создать свой «неповторимый образ».

В заключение хочется процитировать высказывание одного моего знакомого мужчины: «Женщины — как яблоки. Самые вкусные висят на верхушке дерева. А мужчины не хотят лезть на дерево за вкусными яблоками, потому что боятся упасть и ушибиться. Вместо этого они собирают с земли упавшие яблоки, которые не так хороши, но зато доступны. Но яблоки, которые висят на верхушке, страдают и думают, что с ними что-то не так, хотя на самом деле ОНИ

— ВЕЛИКОЛЕПНЫ. Им просто нужно дождаться того человека, который не побоится залезть на верхушку дерева».

Он прав. Все мы ждем своего часа, своего мужчину, а пока ждем, то просто не можем не сравнивать себя с теми экземплярами, которые расположились на соседних ветках. Да и когда дождемся, все равно не сможем удержаться от сравнений. Такова уж наша женская психология.



1

2

3

4



ЖАКЕТЫ

Встречают, как говорится, по одежке. И надо иметь ввиду, что стильный жакет является одним из наилучших презентабельных видов одежды в 2023 году. Умело подобранный фасон и правильный размер могут совершить настоящие чудеса даже для повседневного лука. А что тогда говорить о бизнес-встречах или работе в офисах серьезных корпораций, где отсутствие строгого жакета считается дурным тоном?

1 Маленький экстравагантный кожаный жакетик с круглым воротничком на стойке, укороченными рукавами, застежкой на множество обтянутых кожей пуговиц с навесными петлями, рюшами по окату рукавов и нижнему краю и кармашками со складочками, клапанами и застежками на две пуговицы.

2 Жакет с отложным воротником, пристегивающейся декоративной деталью на горловине, отлетной асимметричной кокеткой на полочке, двумя рядами пуговиц и накладными карманами с декоративным переплетением и клапанами. Рукава длиной три четверти с узкими манжетами.

3 Этот жилет-жакет — вещь поистине универсальная, так как идеально подойдет прак-

тически к любой блузке, водолазке и даже простой майке. Широкий вырез горловины с оригинально оформленным воротником, расходящиеся полочки, паты с пуговицами на поясе, вдетые в шлевки, карманы с крупными клапанами и маленькие рукавички — его отличительные детали.

4 Жакет из ткани в мелкую клеточку отделан по линии плеча интересной вставкой. Вместе с короткой юбкой, отделка которой сочетается со вставкой, он смотрится очень элегантно.

5 Жакет из плотного джерси с отложным воротничком, патами на плечах, планками с пуговицами на обеих полочках, широкими рукавами с манжетами, длиной до локтя, и застежкой на «молнию».

6 Эффектная отделка —

7

8



9

10

все, что нужно для успеха маленького серого жакетика длиной до талии. Эта модель с воротником-стойкой и прорезными карманами по бокам украшена элементами из искусственной кожи и металлическими карабинами с кольцами в качестве застежек.

7 Романтичная модель простого жакета с воротником-стойкой и короткими рукавчиками украшена несколькими рядами рюшей, выполненных из той же ткани.

8 Жакет длиной чуть ниже талии, с клапанами по бокам украшен металлическими пуговицами и множеством цепочек. Длинные рукава закатаны до локтя.

9 Эффектный жакет из ткани в полосу с цветным купоном, смещенной застежкой, отделкой кожаными кантом и карманами с вертикальными «молниями».

10 Яркий жакет из ткани с растительным принтом украшен тесьмой двух видов по средней линии переда, кокеток, талии и нижнего края.

11 Джинсовый жакетик с отложным воротником, клапанами с пуговицами на груди, металлическими пуговицами, отделкой кружевным полотном, баской в складку и отделкой кружевной тесьмой по нижнему краю.

12 Жакет полуприлегающего покроя, с маленьким воротничком-стойкой и потайной застежкой на молнию, выполнен из трех видов тканей, идеально сочетающихся друг с другом.

13 Жакет из темно-синей замши с небольшим воротничком-стойкой с двумя металлическими кнопками, косой застежкой-молнией, оригинальной трикотажной баской и такими же вставками на внутренней части рукавов.

14 Приталенный жакет с застежкой на металлическую пряжку скомбинирован из черной и белой ткани. На нижней части полочек выполнены декоративные складки. На талии — прорезные карманы с узкими контрастными планками.



1 2 3

БРЮКИ

Женственно и привлекательно сегодня можно выглядеть и в модных брюках, фасоны и модели которых ничуть не уступают нежности и соблазнительности того же платья.

1 Яркий фантазийный принт на черном фоне основной ткани брюк-дудочек выглядит очень эффектно. Светлый пояс, планки карманов по бокам и манжеты добавляют модели оригинальности.

2 Просторные брюки свободного покроя с широким поясом и лентой, завязывающейся на бант, на талии декорированы деталями из ткани-компаньона.

3 Нежно-сиреневые четырехшовные брюки с кокеткой и шлевками белого цвета украшены вставками из сеточки по бокам и вдоль передних швов у нижнего края.

4 Узкие брюки из трикотажа с кожаными деталями контрастного цвета выглядят очень эффектно и зрительно делают бедра стройнее.

5 Узкие брюки из трикотажа облегают фигуру, а косые кожаные вставки и металлические замочки в нижней части делают модель очень эффектной.

6 Брюки прямого покроя сшиты из одинаковой ткани разных тонов, что обеспечивает изящный переход цвета. За счет этого брюки выглядят очень эффектно и не требуют дополнительных украшений, деталей или сложного покроя.

7 Главное — ткань! Классические брюки со стрелками выполнены из ткани трех цветов: верхняя часть — более светлая, основная — темнее, и задняя часть, а также манжеты — сшиты из ткани черного цвета.

8 Двухцветные брючки из твила, скомбинированные по диагонали, смотрятся свежо и интересно.

4

5

6

7

8

Лето еще не заканчивается. Впереди отпуск и — солнце, море, жара. Представляем вашему вниманию эффектные пляжные комбинезоны и сарафаны, в которых вы будете неотразимы.

ПЛЯЖНЫЕ КОМБИНЕЗОНЫ

1 Эффектная модель из ткани в черно-белую полоску с бретелями по диагонали, вырезом у талии и втачным поясом не оставит равнодушной ни одну модницу!

2 Легкий хлопковый комбинезончик с лифом, детали которого завязываются на узел, с открытым животиком и спинкой, а также коротенькими шортиками пригодится на отдыхе.

3 Сложный покрой лифа с перекрещенными бретелями со складками, двухслойные шортики, неординарная спинка — этой модели есть чем гордиться.

4 Яркий и жизнерадостный комплект представляет собой топик-бюстье щедро, украшенный разноцветной тесьмой, с расклешенной мини-юбочкой.



ЛЕТНИЕ САРАФАНЫ

1 Двухслойный сарафанчик, похожий на костюм из юбочки и топика, с модным вырезом на груди и оригинальными бретелями, не оставит равнодушными любительниц одежды с «изюминкой».

2 Сарафан-туника на тонких бретельках с цельнокроенными рукавчиками и завязками у горловины пригодится в отпуске — как для похода на пляж, так и для посиделок в летнем кафе.

3 И в пир, и в мир. Нарядный сарафан с глубоким декольте на тонких лямках с интересной оборкой сверху и неровным подолом можно надеть и на прогулку и на вечернюю встречу с друзьями.

4 Соблазнительный яркий сарафанчик с бретелью-петлей, драпировкой на лифе и открытой спинкой выберут уверенные в себе девушки.



И ЛИШЬ САМА Я ВИНОВАТА

Конечно, бабушки и мамы желают нам добра, когда внушают с самого раннего детства, что забота о муже — первейшее дело жены: он должен быть ухожен, вкусно накормлен, должен идти домой с радостью, потому что там уютно и чисто. Доля истины в этом есть. Но многие из нас понимают установку, заданную родителями, настолько в буквальном смысле, что идут ради мужа на любые жертвы и выполняют все его желания, надеясь на то, что муж оценит их старания все делать на «пять с плюсом» и будет в восхищении. И вдруг, как удар под дых, его заявление: «Надоело, ты кроме готовки, стирки и уборки ничем не интересуешься»... Так почему же самые добрые, любящие и заботливые остаются у «разбитого корыта»: брошенными и разлюбленными?

терпеть, ведь здесь он ощущал себя настоящим мужчиной, потому что мог заботиться о других и самостоятельно принимать решения. А без этого ни один представитель сильного пола просто не может нормально существовать.

В ЧЕМ ОШИБАЛАСЯ

«Я поняла, что забота не должна быть навязчивой и всеобъемлющей, — делает вывод Ольга, — иначе рано или поздно, устав от роли маленького мальчика, он отправится туда, где сможет сам о ком-то заботиться».

КАК ЗАЧАСТУЮ ПРОИСХОДИТ

Ольга была прекрасной хозяйкой. Все свое свободное время она тратила на готовку, шитье, вязание, стирку и уборку в квартире, причем делала все это профессионально. Ее муж всегда был одет с иголочки, накормлен свежим завтраком, а в портфеле у него лежал заботливо упакованный Ольгой обед из трех блюд, чтобы любимый мог подкрепиться на работе. Друзья и коллеги завидовали ему белой завистью и испытывали настоящее потрясение, когда узнали, что в «параллельном мире» у него есть другая семья: с женой — неряхой и абсолютной неумехой — в доме, где по замызганным стенам бегают тараканы, а на ужин кормят готовыми пельменями. Как же так? Неужели расшитые скатерти, с любовью связанные свитера и нежные телачьи отбивные не способны осчастливить мужчину? Конечно, нет, раз в этом доме к нему относятся как к глупенькому несмышленишу: спешат упредить любое желание, вытереть нос, застегнуть пуговицы и подложить на тарелочку селедочку без единой косточки. Быть может, бывший муж Ольги и не грязнул, и ему совсем не нравился бардак во второй семье, но он был готов его

КАК ЗАЧАСТУЮ ПРОИСХОДИТ

Когда-то Сергей и Юлия были прекрасной парой. Он дарил ей цветы и подарки, носил на руках и сдувал пылинки. В ответ на это Юлия вдруг решила, что со своей стороны уделяет мужу недостаточно внимания, и начала приносить жертву за жертвой. Сначала, несмотря на заманчивые перспективы, ушла с работы, чтобы помогать мужу писать диссертацию. Когда у них родился ребенок, она не препятствовала его желанию временно уйти к маме: «Ему нужна тишина и покой, чтобы подготовиться к лекциям, а Олежка кричит сутки напролет. Да и я тоже пристаю: то с ребенком иди погуляй, то за продуктами сбегай». К тому же его преподавательской зарплаты едва хватало на то, чтобы прокормить самого себя, но новоиспеченный отец не спешил искать подработку, искренне веря в то, что обеспечить все нужды кормящей матери и беспомощного младенца способно государство путем выдачи детского пособия. Когда однажды в гости к Юле внезапно нагрянула свекровь и, открыв дверцу холодильника, осуждающим тоном произнесла: «Да у вас тут одни каши да молоко. Неудивительно, что Се-



реженька не хочет здесь появляться», — Юлия не обиделась. Конечно! Мужчине полагается есть мясо, которого у нее на кухне отродясь не бывало. Не получая никакой помощи от мужа, Юлия никогда не жаловалась и не предъявляла ему никаких претензий. «Главное — чтобы ему было хорошо, а я ради нашей любви все вытерплю», — считала она. Но однажды чаша ее терпения переполнилась. Гуляя с сыном, Юлия увидела, что в открытом кафе напротив сидит ее благоверный и мило улыбается очаровательной блон-

динке, подливая в ее бокал красное вино. Она расплакалась, а Сергей вскипел: «Эта девушка — мой друг. Мне есть о чем с ней поговорить, а с тобой о чем разговаривать? Ни профессии, ни увлечений — кроме пеленок да распашонок больше ничего не знаешь и не видишь».

В ЧЕМ ОШИБАЛАСЬ

«Я на своем опыте убедилась, что даже самая большая любовь не стоит того, чтобы жертвовать ради нее всем. Это неблагодарное и довольно опасное занятие — ведь, в конце концов, любимый начнет воспринимать вашу жертвенность как должное, а потом и вовсе сядет вам на шею и свесит ноги», — предупреждает Юлия.

КАК ЗАЧАСТУЮ ПРОИСХОДИТ

Маша и Игорь когда-то вместе начинали семейный бизнес — небольшое ателье по пошиву одежды. Поскольку эта сфера деятельности была ближе Маше, ей приходилось отдавать работе больше времени и сил, чем ее мужу. К тому же Игорь совершенно не знал, как договариваться с нужными людьми, плохо разбирался в тканях и пуговицах и совсем не умел разговаривать с клиентами. Его обязанностью было обеспечение финансового здоровья предприятия. Но через некоторое время выяснилось, что кресло бухгалтера —

тоже не самое подходящее для него место, и Маша потихоньку стала выполнять за супруга и эту работу. «Ну что делать, если у меня это получается лучше», — оправдывалась она. В конце концов, Игорю стало просто нечего делать на работе, и он принял логичное решение: «Раз ты работаешь за нас обоих, будь сидеть дома, заниматься хозяйством и готовить тебе ужин». Поначалу и вправду все было так, как он обещал, но вскоре Игорь стал встречать Машу не за накрытым столом в чистой квартире, а рядом с пустым холодильником и с голодными глазами. Ей, как примерной жене, ничего не оставалось делать, как бежать в магазин и до полуночи готовить ужин и обед на следующий день, чтобы ее любимый не умер с голоду дома в одиночестве. Как водится, представления об уюте и порядке у Игоря тоже были свои, совершенно не совпадающие с Машинными, поэтому квартира постепенно превратилась почти в нежилое помещение. Но Маша старалась и здесь: по выходным чистила раковины и унитаза, драила полы и боролась с пылью, в то время как ее законный супруг отправлялся в баню или смотрел футбольный матч по телевизору. Так продолжалось почти два года, но однажды ангельскому терпению Маши настал конец, и они с Игорем расстались.

В ЧЕМ ОШИБАЛАСЬ

«Сначала я очень переживала разрыв, а потом поняла, что у меня наконец-то началась нормальная жизнь, когда я никому ничего не должна, — говорит Маша. — Наверное, я слишком сильно его опекала и старалась сделать все за него — только бы он был доволен. Никогда не позволяйте мужчине бездельничать, в то время как вы гнете спину за двоих».

КАК ЗАЧАСТУЮ ПРОИСХОДИТ

Муж Лены был совершенно обычным, ничем не примечательным юристом, но она была уверена: Алексей — гений юриспруденции, и всячески внушала это своему суженому и всем вокруг. Самооценка простого работника нотариальной конторы росла день ото дня, и вскоре, не без Лениной помощи, он превратился в преуспевающего адвоката — важного и надутого. Лена восторгалась успехами мужа, превозносила любимого до небес, искренне веря в его талант и считая, что своей похвалой только поощряет его желание работать и делать карьеру на благо семьи. Все было бы просто великолепно, если бы однажды напыщенный адвокат не заметил, что, оказывается, рядом с ним все это время была невзрачная простушка, неудачница, не сумевшая добиться в своей жизни ничего выдающегося, и он отправился на поиски той, которая соответствовала бы его уровню.



В ЧЕМ ОШИБАЛАСЬ

«Же портите мужчин, — советует Лена, — не убеждайте их в том, что они необыкновенно умны и талантливы. Пусть лучше они сами вас в этом убеждают. А вы как можно дольше им не верьте».

Наверняка кто-то узнает в наших героинях себя или своих подруг. А уж фразу: «Я его так любила, так старалась все для него делать, а он...» — слышали не раз. Но, дорогие наши читательницы, вспомните, что утверждают психологи: мужчины боятся слишком сильной любви и заботы — ведь это посягательство на их свободу и независимость. Кроме того, чрезмерная опека жены понижает его самооценку. А вы, растворившись в заботах о своем любимом и единственном, рискуете потерять себя, стать для него неинтересной и скучной.

Ведь вам нравилось, как он ухаживал за вами, как добивался и завоевывал вас? Вот и оставьте за ним это право и в семейной жизни. Расхожая фраза — «сила женщины — в ее слабости» может и должна стать вашим девизом, так что дайте своим мужчинам возможность позаботиться о вас.



Гороскоп

с 15 августа по 15 сентября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине августа возможны резкие перемены в бизнесе, нестабильность в финансовой сфере. После 23 августа возможно ослабление защитных сил организма, напомним о себе не долеченные заболевания. Первая половина сентября пройдет в заботах о детях, родителях и домашних питомцах. 10-15 сентября возможны удачные крупные приобретения.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 27, 31. В сентябре: 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине августа возможна большая трата денег на детей, семью или для поездки. В первой половине сентября, несмотря на некоторые проблемы со стороны здоровья, Тельцов будут занимать всевозможные авантюры, небольшие интриги и любовные приключения. После 5 сентября прилив энергии и вдохновения поможет им решить многие проблемы.

Неблагоприятные дни в августе: 20, 24, 30. В сентябре: 3, 7, 11.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина августа будет важным периодом для создания семьи, укрепления существующих семейных отношений и отношений с возлюбленными. 25-29 августа следует быть внимательными, не исключены травмы, несчастные случаи, потери денег и документов, конфликты. В первой половине сентября придется много сил и энергии отдавать благоустройству своего жилья. 9-13 числа возможна поездка по сердечным делам, которая завершится успехом.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 23, 27, 31. В сентябре: 4, 8, 14.

РАК Во второй половине августа возможны проблемы в служебных и финансовых делах, отсутствие взаимопонимания с партнерами, семейные разногласия, конфликты между родственниками и друзьями. Первая половина сентября - замечательное время для поездок, изменения круга общения и интенсивной культурной жизни. Небольшой флирт в начале месяца может перерасти в серьезные отношения.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 20, 24, 30. В сентябре: 2, 6, 11, 15.

ЛЕВ Во второй половине августа Львы могут переоценить свои силы и взяться за дела, которые окажутся напрасной тратой времени, сил и денег. У некоторых возможны осложнения отношений в семье и на работе из-за собственного эгоизма и нежелания считаться с чужим мнением. В первой половине сентября Львы сумеют реализовать значительную часть своих планов, улучшить материальное положение, добиться успехов в любви, укрепить семейные отношения.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 27. В сентябре: 1, 5, 10, 14.

ДЕВА Во второй половине августа возрастание сердечности, доброжелательности и дружелюбия помогут Девам избавиться от затянувшихся конфликтов. Впрочем, новые знакомства и планы, намеченные с 1 по 10 сентября, могут потерпеть крушение уже 11-14 сентября. Причиной может быть ваша повышенная раздражительность, непродуманность решений, излишняя поспешность в действиях.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 20, 26, 30. В сентябре: 3, 6, 11, 15.

ВЕСЫ Во второй половине августа следует подумать об отдыхе. Начало сентября принесет улучшение отношений во многих семьях, с возлюбленными и друзьями. С 5 по 15 сентября возможны финансовые проблемы, ухудшение самочувствия. В этот период следует больше внимания уделять здоровью и не предпринимать ничего нового.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 28. В сентябре: 1, 5, 10, 15.

СКОРПИОН После 15 августа будьте внимательнее с финансами. Не делайте вложений в новые проекты. Уделите больше внимания детям, у них возможны большие проблемы. Первая половина сентября - благоприятный период для отпуска. С 7 по 13 сентября будьте очень внимательными, так как рискованные предприятия, различные аферы могут оказаться «бесплатным сыром».

Неблагоприятные дни в августе: 20, 25, 29. В сентябре: 2, 6, 11, 14.

СТРЕЛЕЦ После 15 августа многих ожидают путешествия, запоминающиеся встречи. На работе в конце месяца возможны серьезные конфликты с начальством, проверяющими инстанциями. В первой половине сентября с объяснениями в любви лучше повременить. Сердечные планы могут натолкнуться на неожиданные препятствия. На работе возможны благоприятные перемены.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 28. В сентябре: 1, 5, 9, 15.

КОЗЕРОГ Вторая половина августа принесет удачу в делах, гармонию в семейных отношениях. Поиск романтических и сексуальных партнеров должен увенчаться успехом. В период с 20 по 29 августа возможно интересное предложение о новом месте работы. В начале сентября открываются новые горизонты и перспективы, связанные с новыми направлениями в делах. С финансами проблем не предвидится. Личные отношения благополучны.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 25, 29. В сентябре: 2, 7, 12.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине августа есть возможность завязать удачное знакомство или удачно вступить в брак, а также с успехом использовать этот период для укрепления здоровья. В сентябре с 6 по 13 возможно придется вести борьбу, отстаивая свои права на работе. Проблемы могут возникнуть из-за ваших прошлых ошибок в действиях и поведении. Ситуация может сильно отразиться на вашем здоровье и финансах.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 22, 27. В сентябре: 1, 5, 9, 13.

РЫБЫ Во второй половине августа многие Рыбы будут вести активную светскую жизнь, участвовать в разных мероприятиях. В третьей декаде августа Рыбы могут получить интересное деловое предложение, которое принесет им большую прибыль. Некоторые получат в этот период предложение «руки и сердца». В первой половине сентября Рыбам следует посвятить больше времени укреплению здоровья и избегать споров и ссор с окружающими.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 26, 30. В сентябре: 3, 6, 12.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАМ УКРАШЕНИЯ

Истинная леди или пацанка, женщина бальзаковского возраста или юная особа, независимо от возраста и течения моды, все мы стремимся быть особенными и неповторимыми. И вот тут на помощь приходит невероятное разнообразие ювелирных украшений и бижутерии. И совершенно не важно драгоценные они или выполнены плетёным способом, главное, чтобы выбранный аксессуар подчеркивал нашу уникальность и отражал скрытые оттенки души. При нынешнем разнообразии украшений каждой женщине удастся подобрать те, что соответствуют не только ее вкусу, но и характеру.

И В ПИР, И В МИР

Классические (общепринятые, ничем не выделяющиеся) украшения предпочитают скромные женщины, настолько обремененные заботами, что им некогда думать о своей внешности и нет возможности потратить время «на себя». Они выбирают такие украшения, которые идеально сочетаются с любым нарядом.

Как правило, такие женщины и украшения с камнями выбирают общезвестные: с жемчугом, янтарем, аметистом.

СООТВЕТСТВИЕ СТАТУСУ

Классическим моделям отдают предпочтение и женщины, привыкшие жить по правилам и считаться с условностями. Для них следование этикету, который не одобряет бросающуюся в глаза оригинальность, — дело принципа и чести. На этих женщинах часто можно увидеть очень дорогие украшения, которые с виду очень просты. Понять их истинную ценность может только человек искушенный. Они призваны показать, что их владелица знает себе цену, и она настолько велика, что нет необходимости кричать о ней вслух.

ЗНАКИ ВЛАСТИ

Многие женщины предпочитают аксессуары и украшения только известным ювелирным домам, как символ своей значимости, власти. Они уверены, что украшения всегда указывают на социальный статус человека. Для них следование этикету, не одобряющему бросающуюся в глаза оригинальность, — дело принципа и чести. На этих женщинах часто можно увидеть очень дорогие украшения, которые с виду очень просты.

ЭКСКЛЮЗИВ

Необычные украшения авторской работы предпочитают женщины, желающие продемонстрировать окружающим свою избранность и раскрепощенность. Они немного эгои-

стичны, иногда смотрят на окружающих свысока и ненавидят стереотипы. Такие женщины всегда стремятся выглядеть стильно, быть непохожими на других. Они очень осторожны в выборе как спутника жизни, так и окружения. Не любят общественных мероприятий с толпами людей.

СЕМЕЙНЫЕ ДРАГОЦЕННОСТИ

Люди, которые ценят винтажные украшения, чаще склонны к ностальгии и черпают вдохновение из прошлого. Считается, что если им нравится винтаж, то это интересные и разносторонние люди и отличные собеседники.

А еще они - сентиментальны и романтичны, охотно и с любовью поддерживают семейные традиции и уклад жизни. Из них получаются отличные матери и хорошие жены.

МОДНАЯ СТАЛЬ

Сталь — это модно? Еще как! Стальные украшения подойдут всем: дамам, любящим классику и этнику; современным женщинам, обожающим авангард, и девушкам - любительницам брутального рока. Эффектный матовый вид делает готовое украшение еще более дорогим в глазах всех, кто его на вас видит.

Но надо отметить, что металлическую бижутерию выбирают не совсем уверенные в себе женщины, которые чувствуют себя незащищенными, но искренне верящими, что настоящие глубокие чувства их не минуют.

ЧТОБЫ СОБЛАЗНЯТЬ

Некоторые любительницы украшений утверждают, что оказаться на людях без своих любимых украшений — это все равно, что выйти дома не надушенной: для окружающих незаметно, а по самоощущению — не хватает последнего штриха, позволяющего чувствовать себя соблазнительной.

Крутить на пальце изящное дорогое кольцо, позвякивать массивными браслетами,



демонстрируя тонкое запястье, покачивать длинными переливающимися серьгами или трогательно тереть золотую цепочку — все эти полуосознанные действия сигнализируют окружающим: «Я хочу привлекать. Хочу о себе заявить».

НАДЕНУ ВСЕ СРАЗУ

В данном случае мы говорим не о том, как носить несколько цепочек и браслетов, со вкусом подобранных. Мы упоминаем женщин, которые могут прийти на вечеринку, надев на себя почти все, что было в шатупке для драгоценностей. Безусловно, это их право - украсить себя с головы до ног. Но оно, к сожалению, не имеет никакого отношения к этикету и вкусу. Да и психологи утверждают, что чем больше украшений одновременно носит женщина, тем больше она нуждается во внимании.

ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ

Считается, что все женщины любят украшения. И когда встречаются те, кто их не носит, мы искренне удивляемся: что, даже колечек нет?

Женщины хороши собой, следят за модой, посещают салоны, но украшений не носят. И причину толком объяснить не могут. Никогда не носила - и все. Психология на этот счет утверждает вот что: если никогда в детстве девочке не давали играть с мамиными бусами перед зеркалом, не показывали ей, как носить украшения, то и интереса у нее к ним возникнуть не может. Она так и останется равнодушной к таким привлекательным на взгляд большинства женщин вещичкам.

Подготовила Надежда ВИКТОРОВА

ВЫ КАПРИЗНАЯ ИЛИ НЕРАЗБОРЧИВАЯ?

Часто бывает в жизни — одна умная-красивая-успешная, а не может найти себе пару. Школа, институт, престижная работа, любовь, разочарование, одиночество — до боли знакомая ситуация, не правда ли? И вроде бы не страшная, не глупая, успешная, а счастья все нет. А подруга — серая мышка, ни ума особого, ни красоты, однако в наличии муж и дети. Чаще всего женщина одинока не из-за отсутствия поклонников, а из-за завышенных требований к противоположному полу. Женщины, которые знают себе цену, не желают выбирать между умным, богатым и красивым, а хотят вариант «все в одном». Но идеальных людей просто не бывает, а мужчин — тем более. С какими-то недостатками все равно придется мириться. Ответив на вопросы нашего теста, вы поймете, в чем ваша ошибка и как вам поступать в дальнейшем, чтобы не остаться одной.

1. По какой причине вы, встречаясь с мужчиной, можете решительно прекратить отношения с ним?

- A.** В компании отпустит такую сальную шутку, что вам станет противно.
- B.** На дне рождения своего друга станет ухаживать за его девушкой.
- B.** За праздничным столом будет разговаривать с набитым ртом, этим поставив вас в неловкое положение перед гостями.

2. Что было общего у всех мужчин, с которыми вы встречались?

- A.** Целеустремленность, острый ум, чувство юмора, романтичность.
- B.** Похожие суждения о жизненных ценностях и о происходящем в мире.
- B.** Все они одного пола.

3. Что сделаете вы, когда в романтический вечер, предвкушая обсуждение вашей любимой картины

Андрея Тарковского «Зеркало», увидите, что ваш любимый уснул?

- A.** Делаете вывод, что вам лучше расстаться, так как вы не совпадаете ни по внутреннему состоянию, ни по восприятию мира.
- B.** Сожалеете о том, что в кино он плохо разбирается.
- B.** Пока он не проснулся, быстро переключаете канал на американский боевик «Форсаж».

4. В кафе за столиком вы разговаривали с приятным молодым человеком, который вам понравился, но в конце вечера вы заметили, что он ниже вас. Ваши действия?

- A.** Удивляетесь неожиданно-му эффекту, но в душе надеетесь, что он вам позвонит.
- B.** О встрече не может быть и речи: коротышек вы не воспринимаете.
- B.** Собираясь на свидание к нему, вспоминаете, как выглядели рядом Софи Лорен и Карло Понти, который был на 15 см ниже своей возлюбленной.

5. Что делаете вы, когда на вечеринке у друзей ваш новый знакомый рассказывает «солёный» анекдот?

- A.** Смеетесь до слез.
- B.** Уходите, не выдержав такого позора.
- B.** Ободряете его улыбкой, чтобы он не чувствовал себя неловко.

6. Какое бы вы придумали название самого незабываемого свидания с любимым человеком?

- A.** «Пусть так будет всегда».
- B.** «Не играй со мной».
- B.** «Пока жива любовь».

7. Когда вы порвете с молодым человеком, если через пару свиданий вы поняли, что интимных отношений с ним быть не может?

- A.** Как только исчерпаете все темы — от политики до обсуждения общих знако-

Тест

мых.

- B.** На следующее свидание вы уже не явитесь.
- B.** Еще согласитесь на несколько свиданий, чтобы потом не жалеть о разрыве.

8. Каким представляете вы себе место для беззаботного и полного отдыха?

- A.** Уютный диван с пушистым пледом и удобными подушками.
- B.** Роскошная кровать в стиле ампира.
- B.** Лужайка с зеленой травкой и цветами в кружевной тени могучих деревьев.

9. Что вы сделаете, когда ваш любимый явится на свидание со странной и смешной прической, как у попугая?

- A.** Улыбнетесь и предложите ему исправить то, что еще можно.
- B.** Срочно отправите его в парикмахерскую.
- B.** Вы в восторге от этого эксперимента.



1.	A-1	B-0	B-2
2.	A-1	B-2	B-0
3.	A-2	B-1	B-0
4.	A-0	B-2	B-1
5.	A-0	B-2	B-1
6.	A-2	B-1	B-0
7.	A-0	B-2	B-1
8.	A-1	B-2	B-0
9.	A-1	B-2	B-0

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

13 БАЛЛОВ И ВЫШЕ

Ваше требования непомерно высоки, вы слишком придирчивы к противоположному полу. Вам хочется, чтобы как в песне «не пил, не курил и в кино всегда водил». Но куда же подевались настоящие мужчины? И подруги, и родители поговаривают, что вы очень требовательны к представителям противоположного пола, советуют снизить планку. Все высокие требования и ожидания — это иллюзия. А потом встречается реальный человек, вы примеряете на него этот вымышленный образ. Но снизить планку — не значит опуститься до неработающего соседа, пьющего пиво с друзьями во дворе. Присмотритесь к тем, кто из ваших друзей или коллег чаще других звонит вам, не забывает поздравить с праздником. Может, стоит обратить на него более пристальное внимание. И не важно, что он брюнет невысокого роста, а не высокий блондин в вашем вкусе. Это ведь не главное в жизни. Пусть вас волнуют вещи, которые невозможно изменить. Определите, может ли человек лгать, предавать, быть эгоистом. Люди, которые собираются жить вместе, должны иметь схожие взгляды на жизнь, уровень образования, общие увлечения.

Если вы перестанете выяснять, что вас не устраивает в мужчине, а разберетесь в себе, вы поймете, чего боитесь. Может быть, вы не уверены в себе, опасаетесь снова ошибиться, если когда-то у вас был печальный опыт в отношениях? Может быть, вы считаете его слишком хорошим для вас или он вас недостойн? Сделайте сами первый шаг и посмотрите на его действия. Нельзя знать наверняка, что из этого выйдет, даже если романтические отношения не сложатся, вы расширите сеть социальных контактов. И возможно, благодаря этому, познакомитесь с кем-нибудь еще.

ОТ 6 ДО 12 БАЛЛОВ

В вашем окружении немало представителей сильного пола, вы умеете пофлиртовать и поддержать беседу. Вас приглашают на свидания, случаются и разочарования, но вас спасает чувство юмора. Вы любите посмеяться, но воспитание не позволяет вам опуститься до пошлости. Вас можно назвать разборчивой, но вы умеете себя вести — никогда не переходите границ и не позволяете этого своим знакомым. Вы определили для себя, какие качества привлекают вас в представителях сильного пола. Это не означает, что вы ждете принца на белом коне. Вы видите перед собой обычного парня, который может ходить пешком, передвигаться на велосипеде, а не в престижном автомобиле. Он может иметь заурядную внешность, не ходить трижды в неделю в тренажерный зал и не разбираться в моде. Но это не отменяет его прекрасные личностные качества. Вы знаете, чего хотите от будущего претендента на вашу руку и сердце. А толщина кошелка отнюдь не решающий фактор для того, чтобы влюбиться. Пока вы не нашли свою вторую половину, но вы гибки и открыты для общения, поэтому абсолютно уверены, что не останетесь одна. Когда правильный человек появится на горизонте, ваше сердце подскажет, так как вы будете готовы к этому.

5 БАЛЛОВ И МЕНЬШЕ

Не признавались ли вы себе, что в попытке найти свое личное счастье проходите через вереницу неудачных знакомств и свиданий, и у вас возникает ощущение, что уже суждено состариться в одиночестве? Поэтому вы соглашаетесь чуть ли не на каждую встречу, а они несут лишь разочарование в мужчинах и надолго испорченное настроение. Но если вы не будете вести себя более осторожно, то рискуете выглядеть отчаявшейся, совсем не привлекательной женщиной в глазах окружающих. Не стоит вызывающе наряжаться своей повседневной одеждой, а также размещать в социальных сетях селфи в откровенных вечерних платьях и с броским макияжем. Так вы выглядите чрезмерно легкомысленной. Когда женщина слишком доступна мужчине, особенно в начале их общения, это всегда отталкивает его. Если вы бросаете все, чтобы встретиться с ним сразу после его звонка, он будет воспринимать вас как доступную женщину. Когда вы встречаетесь с мужчиной, очень важно выяснить, чего он хочет в долгосрочной перспективе. Это не позволит вам тратить время на того, кто ищет легкие отношения без обязательств. Запомните, что время, проведенное со случайным знакомым, украдено у того, кто предназначен вам судьбой.





ДЕРЕВО И ЗЕРКАЛА



Оправленное в деревянную раму зеркало выглядит необычно и изысканно, особенно, если это не просто деревянная рама, а спил дерева с дуплом или дощечки с причудливым природным узором. Именно так выглядят зеркала на этих картинках.





Кажется, что смастерить такую красоту практически невозможно, ведь надо сначала найти в лесу подходящее дерево. А где его найдешь? На самом деле все эти необыкновенной красоты рамки выполнены из обычных досок. Выпилить лобзиком узор, сделать брашировку, покрасить морилкой нужного цвета, и прямая рама для зеркала готова. Сложнее выполнить круглую рамку, ее придется делать составной из нескольких частей и склеивать их так, чтобы это было незаметно. Особенно эффектно смотрится рама из дерева с корой. С ней придется повозиться, надо снять кору с досок и небольшими кусочками наклеить по краю готовой рамки.

Если вы не умеете так ловко работать с деревом, можно просто напилить от бревна кругляши толщиной 5-10 см, отшлифовать у них одну сторону и попросить стеклореза вырезать зеркала по форме спилов и наклеить сверху. Еще проще нарезать кругляшей разного диаметра от спиленного на даче дерева, отшлифовать их, покрыть морилкой и приклеить поверх обычной деревянной рамы.

Если приложить фантазию и труд, можно получить для своего интерьера зеркало удивительной красоты.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Я постоянно всем вру по поводу и без, сама того не замечая. Понимаю, что это плохо, но ничего с собой поделать не могу. Можно ли как-то избавиться от этой привычки?

Для начала вам надо понять, откуда такая привычка взялась. Раз вы врете, значит вы «бежите» от правды. Определитесь, зачем и почему вы это делаете. Может быть, вас не устраивает что-то в вашей жизни или вы чего-то стыдитесь? Или чувствуете, что правда недостаточно интересна, чтобы делиться ею с другими? Поразмышляйте — и вы найдете ответ.

Правда в большинстве случаев может всплыть, и тогда вам будет стыдно за ваше вранье. Многие знакомые перестанут вам доверять. Так что подумайте, готовы ли поплатиться дружбой и доверием ради той информации, которую скрываете. Наверняка вам было бы неприятно, если бы вы узнали, что близкие люди вам врут. Так что попробуйте взглянуть на себя глазами окружающих. Если вы не хотите сообщать какую-то информацию о себе — вы имеете право ее не разглашать! Вместо того чтобы врать, например, можно мягко перевести разговор.

Я считаю себя неудачницей. Все, за чтобы я не взялась, у меня никогда получается. Неудачи преследуют меня на каждом шагу. Почему так происходит? Почему у одних получается все и всегда, а у других — ничего и никогда?

Неудачи — это естественное явление, сопровождающее жизнь каждого человека. Начиная с детского возраста, мы ежедневно «сравниваемся» с кем-то: кто лучше учится, у кого больше зарплата, у кого самая хорошая машина? В этих соревнованиях неизменно кто-то проигрывает, а кто-то выигрывает. Иначе и быть не может, ведь все люди разные.

Для человека естественно переживать столкновение умений, зна-

ний, возможностей и точек зрения. Так он доказывает свою правоту и превосходство. Победитель получает восхищенные взгляды окружающих и уверенность в собственной уникальности. Проигравший же, если он не умеет правильно относиться к поражениям, обзаводится низкой самооценкой и комплексами неудачника.

Если вы хотите понять, как научиться проигрывать, прежде всего следует изменить ваше отношение к «соревнованиям», победам и поражениям. Каждый человек может ошибаться, заблуждаться, давать слабину, попадать впросак и терпеть неудачи. Возможно, вы слишком требовательны к себе или страдаете комплексом неполноценности.

Очень часто пугает не сама неудача как таковая, а мнение близких людей и окружения, которые могут посчитать вас неудачником. Во-первых, они могут и не заметить ваших поражений. Во-вторых, если это все же произошло, то дело не в вас, а в вашем окружении: быть может, его стоит поменять?

Вам надо научиться более спокойно относиться к неудачам и не комплексовать по этому поводу. Умение признаваться себе и окружающим в поражении будет говорить о вас как о сильной личности, сохраняющей чувство собственного достоинства в любой ситуации. Попробуйте изменить свое отношение к вашим «проигрышам», и вы сразу поймете, что за любым поражением следует победа!

Уже несколько месяцев у меня на душе очень тревожно, причем без явного повода. Пью успокоительные, но они не помогают. Как избавиться от чувства тревоги?

Лекарства, и растительные в том числе, — это не решение проблемы, а способ избавиться от ее симптомов. Главное — разобраться, в чем причина вашей тревоги. Вам надо проанализировать свое поведение и понять, что доставляет вам чувство дискомфорта.

Человек не тревожится просто так, без повода — любому чувству всегда есть объяснение. И здесь важно учитывать, что мы не всегда можем помочь себе сами, без посторонней помощи. Долгие и безуспешные попытки справиться в

одиночку с таким состоянием могут привести к неприятным последствиям вроде панических атак или хронической депрессии. Поберегите себя, обратитесь к психологу, который, если увидит необходимость, направит вас к нужному специалисту.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Моя крестная покончила с собой. Может ли это печальное событие как-то негативно отразиться на мне?

На вашей жизни это печальное событие может отразиться только тяжелым воспоминанием и больше никак, т.к. любой человек отвечает только за свою жизнь и за свои поступки. За вашу крестную в храмах заупокойные службы заказывать нельзя, можно молиться за нее только дома.

Я крестилась в сознательном возрасте, в 40 лет. При крещении не исповедовалась в старых грехах. И после крещения о них на исповеди не упоминала. Надо ли мне теперь на исповеди говорить о том, в чем согрешила до 40 лет? Если надо, то с какого возраста?

Крещение — это очищение от первородного греха и заключение с Богом договора, в котором человек обещает Богу жить по заповедям Его, а Бог, в свою очередь, освящает человека Своею благодатью Святого Духа и приставляет к человеку Ангела Хранителя, который оберегает человека духовно и телесно. Соответственно этому, если человек Крестится во взрослом возрасте, то от всех грехов, через Крещение, освобождается. Поэтому, каяться за прошлое не нужно.

В трудную минуту мы всегда обращаемся к Богу. Как мне просить Господа о милости?

Каждый человек в слово «милость» закладывает разное понимание. По церков-

ному понимаю, милость Божия — это благодать Святого Духа, которую Бог посылает людям по Своему бесконечному милосердию и любви. Поэтому любая молитва, обращенная к Богу, заключает этот смысл. Например: молитва Отче наш, Царю Небесный, Пресвятая Троице... (все есть в молитвослове) или просто своими словами, примерно так: Господи, милостию Твоею не остави нас!

Правда ли, что нельзя, чтобы крестных родителей и родителей ребенка звали одинаково, потому что с одними из них может случиться беда. Так ли это?

Неправда. Это выдумки людей, которые никакого отношения не имеют к Церкви.

Правильно ли размещать иконы на рабочем месте? Ведь, как правило, там трудятся самые разные люди.

Если рабочее место закреплено за вами и больше там

никто не трудится, то можно установить там икону. Если работа посменная и есть еще кто-либо кто будет находиться на этом рабочем месте, то только по обоюдному согласию.

Православный календарь на сентябрь

(новым и старым стилем)

5 сентября / 23 августа — Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы

8 / 26 — Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы

11 / 29 — Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

12 / 30 — Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского. Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского

14 / 1 сентября — Начало индикта — церковное новолетие

21 / 8 — Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

25 / 12 — Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы

27 / 14 — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

30 / 17 — Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.



Я перед исповедью всегда записываю все свои прегрешения. Но на исповеди все равно не успеваю рассказать обо всем. Например, поссорилась с соседкой, потом помирилась. Это ведь грех? А я в нем не покаюсь. Как же мне быть, ведь этот грех мне не отпущен?

Ваш вопрос нужно решать сугубо с тем священником, который принимает вашу исповедь. Если у вас остались какие-то вопросы, то попросите его о беседе в удобное для вас обоих время. Батюшка вас выслушает и примет соответствующее решение.

Если покусала бродячая собака, можно ли с администрации города требовать выплаты компенсации?

Судебная практика утверждает, что возможно. Определением Первого кассационного суда общей юрисдикции от 21 апреля 2021 г. по делу № 8Г-9446/2021[88-10400/2021] суд взыскал с городской администрации 10 000 рублей в счет компенсации морального вреда за нападение стаи бродячих псов (истига просила 50 000 руб.). Доказательствами нападения и его последствий были медицинские документы потерпевшей, а также заключение судебной экспертизы.

И хотя сам укус собаки был не сильным (в виде укушенной раны передней поверхности средней трети левого бедра, повреждение не требовало первичной хирургической обработки, не повлекло за собой кратковременного расстройства здоровья или незначительной стойкой утраты общей трудоспособности, к тому же пострадавшая, к счастью, была привита от столбняка) и не причинил вреда здоровью, суд счел необходимым компенсировать перенесенные девушкой моральные страдания:

- законом области на органы МСУ возложены отдельные государственные «областные» полномочия по организации проведения на территории области мероприятий по отлову и содержанию животных без владельцев;
- деятельность по обращению с животными без владельцев включает в себя, в том числе отлов «ничейных» животных, их содержание, возврат на прежние места обитания, иные мероприятия;
- администрация города не принимала никаких мер по отлову бродячих животных;
- согласно уведомлению о выделении бюджетных средств из областного бюджета городу ответчика, на исполнение переданных полномочий выделено 1, 7 млн рублей, главным распорядителем бюджетных средств муниципального образования является администрация;
- следовательно, администрация му-

ниципального образования бездействовала в сфере предоставленных ей полномочий по организации проведения на территории муниципального образования мероприятий по отлову и содержанию животных без владельцев, что привело к причинению вреда истцу в результате укуса собаки;

- судами также правильно принято во внимание, что администрацией не предоставлено доказательств, подтверждающих, что она обращалась за получением денежных средств по осуществлению мероприятий по отлову и содержанию животных без владельцев, но ей было в этом отказано.

Собака породы лайка напала на мою собаку породы шпиц. Моя собака была на поводке, а лайка — нет. Какие претензии я могу предъявить хозяину лайки? Кто определит уровень компенсации?

Пунктом 6 ст. 13 Федерального закона от 27.12.2018 № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» установлено, выгул потенциально опасной собаки без намордника и поводка независимо от места выгула запрещается, за исключением случаев, если потенциально опасная собака находится на огороженной территории, принадлежащей владельцу потенциально опасной собаки на праве собственности или ином законном основании. Перечень потенциально опасных собак утвержден постановлением Правительства Российской Федерации от 29 июля 2019 г. № 974. В него вошли: акбаш, некоторые виды бульдогов, бэндог, волко-собачьи гибриды, питбульмастиф. Это собаки, обладающие генетически детерминированными качествами агрессии и силы; собаки, используемые для травли; и собаки, особенности поведения которых не до конца изучены.

В вашем случае лайка не входит в указанный перечень. Это не мешает вам доказывать вину действий хозяина, собака которого причинила вред вашему питомцу. Сумма компенсации определяет-

ся соглашением сторон либо судом. В стоимость компенсации включаются суммы услуг на лечение животного, компенсация морального вреда хозяйке.

Могу ли я защититься от нападения бродячей собаки электрошокером?

Законодательством допускается применение специальных средств самозащиты в случае нападения или угрозы применения физической силы. Ограничений на покупку шокеров фактически нет. Закон говорит, что приобретать такое оружие могут лишь граждане Российской Федерации, имеющие паспорт.

Есть несколько требований к ношению, хранению и применению ЭШО применительно к описанной в вопросе ситуации:

- носить электрошоковое устройство нужно в специальном чехле, предохранитель должен быть включен, а боевые электроды — прикрыты защитным колпачком (если он есть в комплекте);
- хранить шокер следует в безопасном месте, куда нет доступа детям, животным и посторонним. Сейф для электрошокера необязателен;
- искровой разрядник нельзя применять, если нет явной угрозы вашей жизни или здоровью. Иными словами, применять его для нападения или превентивной атаки не рекомендуется — нужно дождаться, пока соперник начнет активные действия против вас;
- нельзя обороняться с помощью шокера вблизи легко воспламеняющихся или взрывающихся объектов, например, заправок.

В остальном же применение шокера регламентируется только соображениями вашей безопасности и здравым смыслом.

Что делать, если соседи отправляют своих агрессивных собак на самовыгул (были случаи нападения)?

Пунктами 4 и 5 ст. 13 Федерального закона от 27.12.2018 № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными и о вне-

сении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» установлено, что выгул домашних животных должен осуществляться при условии обязательного обеспечения безопасности граждан, животных, сохранности имущества физических лиц и юридических лиц.

При выгуле домашнего животного, за исключением собаки-проводника, сопровождающей инвалида по зрению, необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) исключать возможность свободно, неконтролируемого передвижения животного при пересечении проезжей части автомобильной дороги, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, во дворах таких домов, на детских и спортивных площадках;
- 2) обеспечивать уборку продуктов жизнедеятельности животного в местах и на территориях общего пользования;
- 3) не допускать выгул животного вне мест, разрешенных решением органа местного самоуправления для выгула животных, и соблюдать иные требования к его выгулу.

По факту самовольного выгула необходимо обратиться в полицию для установления факта самовыгула. Далее возможно применение мер административной ответственности к безответственным владельцам таких животных.

Меня покусала собака. Я заявила в полицию. Полицейский пес привел нас к дому хозяина собаки. Будет ли это являться доказательством?

Нет. Для установления факта укуса необходимо будет установить: та ли собака вас покусала, кому она принадлежит, при каких обстоятельствах произошёл укус, где находился хозяин в момент укуса. То есть необходимо провести комплекс следственных мероприятий, чтобы достоверно установить факт укуса собакой и вину конкретного хозяина.

*На вопросы отвечал юрист
Сергей ПОДБОЛОТОВ*



ДОБРОЕ СЛОВО ЛЕЧИТ, А ЗЛОЕ — КАЛЕЧИТ

Порой неуместно сказанная фраза, конечно, не убьет, но настроение человеку испортит надолго. И ведь, казалось бы, совсем не хотели обидеть собеседника, просто вырвалось то, что сразу пришло на язык. И ты говоришь это, причем без задней мысли, просто не дав себе времени подумать. Казнишь себя потом, объясняешься, что совсем не это имелось в виду. Но слово — не воробей, сами знаете. И только потом понимаешь, что сказать — это можно было совсем по-другому.

Психологи утверждают, что есть несколько фраз, которые обижают и расстраивают людей, если они слышат их в свой адрес. И рекомендуют никогда их не произносить. Есть смысл прислушаться к их рекомендациям.

ВАС УДИВИЛА ВНЕШНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА?

Не стоит ахать: «Как вы похудели!». Хорошо, если человек этому рад. А если нет? Скажите: «Вы отлично выглядите», а потом, исходя из разговора, можете поинтересоваться, как ему это удалось. Или посочувствовать и дать совет, если знакомый хочет вернуть свой вес.

А подругу совсем не обязательно встречать словами «Что-то ты сегодня уставшая какая-то». Она сама понимает, что выглядит ужасно. Мало того, что она сама не в восторге от своего вида, так еще и ты добавила негатива. Вот почему бы не спросить: «У тебя все в порядке?» Ведь, как правило, все невзгоды и неурядицы тут же отражаются на лице человека. Так что дело, может быть, совсем не в усталости. И подруга ждет от тебя поддержки и участия, а не критики.

Для старшего по возрасту собеседника совсем не будет комплиментом, если вы скажете: «Для своего возраста вы прекрасно выглядите». То есть, вы сразу определяете, что в этом возрасте так выглядеть — редкость, потому что пожилые за собой не ухаживают? Согласитесь, звучит это довольно грубо, и на редкость бесцеремонно. Но простые слова: «Вы прекрасно выглядите» обеспечат человеку хорошее настроение на целый день.

«О-О-О!» — Восклицаете вы, встретив соседку в новых джинсах. — Я бы такое никогда не надела!». А она это понимает, как «никогда бы не надела, потому что это ужасно». Она же не знает, что вы

имели в виду. И, как всякий человек, сразу думает, что это плохо. А, может, вы просто хотели сказать, что у вас не такие длинные ноги, чтобы носить узкие джинсы. Так скорее добавьте последнюю фразу, чтобы соседка успокоилась. А еще лучше — больше никогда не произносите те первые слова.

ВЫ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Не стоит начинать разговор со слов: «Как вы думаете, я вам подойду?» Услышав этот вопрос, ваш потенциальный работодатель усомнится в том, что вы — человек уверенный в себе. И как такому неуверенному поручать ответственное дело? Наоборот,

вы должны показать, что вы крайне заинтересованы в делах фирмы, что вы оптимист и настроены на новую работу. Поэтому поинтересуйтесь, какие новые разработки есть по вашему направлению. Дайте понять, что вы искали такую работу и приложите все свое умение, чтобы выполнить ее хорошо.

Не надо говорить, что на старой работе у вас был просто ужасный начальник.

Во-первых, жалобы еще никого не украшали. А, во-вторых, у вашего будущего руководителя могут возникнуть мысли о том, что очень скоро вы и о нем будете отзываться не лучшим образом. Вам это надо? Вы же — профессионал, вот и говорите о том, что готовы к решению сложных задач, что не боитесь трудностей, что готовы к изучению всего нового. Зачем касаться личности бывшего руководства?

Не надо сразу спрашивать: «А как у вас оплачивается отпуск?» или «А когда у вас перерыв?». Может показаться, что вы больше заинтересованы в отдыхе, чем в будущей работе. Ведь эти вопросы можно перефразировать. Например, попросить: «Расскажите, пожалуйста, о социальном пакете в вашей компании». Или: «Расскажите, как выглядит рабочий день в вашей фирме». Вполне профессиональные вопросы не вызовут никаких отрицательных эмоций.

РАБОЧИЕ ОТНОШЕНИЯ

Как вы думаете, понравится вашему начальнику фраза: «Это не входит в мои обязанности»? Думается, что нет. И, скорее всего, если





начальник просит вас что-то выполнить, то это входит в ваши обязанности. Психологи утверждают, что ваш ответ: «Я скоро закончу начатую работу, а потом выполню то, что вы мне еще поручили», наиболее приемлем в этой ситуации. Кроме того, вы потом вместе с шефом можете поговорить о перечне ваших обязанностей, если до сих пор вы их не уяснили.

Никогда не стоит, предлагая какую-то идею, начинать с фразы: «Это может показаться глупым, но...». Зачем вам приносить собственные возможности?

У руководства может сложиться впечатление, что ваши идеи несерьезны.

Будет лучше, если вы четко и прямо изложите свои мысли. Открыто, без оговорок, опишите идею и пути ее реализации.

Также следует избавиться от фразы: «У меня нет времени с вами разговаривать». И не имеет значения, по телефону вы это говорите или человеку в лицо. Как не имеет значения и ваше эмоциональное состояние: спокойны вы или раздражены. Грубость недопустима. Тем более, что ничего не стоит сказать такую фразу: «Мы с вами обсудим это чуть позже. Я скоро освобожусь, а сейчас мне необходимо закончить работу». Или: «Пожалуйста, перезвоните мне через полчаса».

ПОГОВОРИМ О БЕРЕМЕННОСТИ И ДЕТЯХ

Пожалуй, это самая обсуждаемая тема. Только не накидывайтесь на знакомых с радостным вопросом: «Вы ждете ребенка?». Вы

можете попасть в неловкую ситуацию. А вдруг женщина просто поправилась? И для нее это — большой вопрос, и вы разбередите рану. Не лучше ли спросить: «Ты так хорошо выглядишь. Просто светишься вся. Может, вы с мужем планируете пополнение?» Если же вы с собеседницей не в таких близких отношениях, то можно просто ограничиться только комплиментом: «Как ты хорошо выглядишь!». А дальше в разговоре станет понятно, чем это обусловлено.

Согласитесь, что порой от бесцеремонностей знакомых мы бываем просто в шоке. А ведь они уверены, что ничего плохого сказать не хотели, просто выражают сочувствие. И не понимают, что нельзя при родителях двойняшек и тройняшек восклицать: «Что же вы теперь будете с ними делать?» Или: «Как же вы их прокормите? Как же вы с ними справитесь?» Им даже в голову не приходит, что они подчеркивают и без того нелегкое положение молодых родителей. Нет бы, наоборот, приободрить их такими, например, словами: «Вам можно позавидовать! Далеко не каждого Бог одаряет таким подарком!» А с трудностями семья разберется сама.

Сколько разговоров всегда вызывает усыновление детей. И почему-то многим кажется, что им лучше знать, какой ребенок подошел бы этой семье. Хорошо было бы, если бы они запомнили, что нельзя говорить кому бы то ни было: «Лучше бы вы выбрали девочку (мальчика), ребенка помладше (постарше), блондина (брюнета) и т.д. Потому что это абсолютно не их дело. Их дело просто сказать новоявленным родителям: «Какой замечательный ребенок! Как хорошо, что вас теперь трое!»

ЖЕНЩИНА ОДНА ИЛИ РАЗВЕДЕНА

Вам интересно, почему она одна? Разведенная вызывает сочувствие? Вы хотите поддержать ее, и не догадываетесь, что своими вопросами и, казалось бы, сочувствующими фразами задеваете ее гордость.

Не следует спрашивать девушку: «Как ты можешь быть до сих пор одна? Ведь ты такая замечательная, умная, красивая?» Комплимент весьма сомнителен. Он подразумевает: «Что в тебе не так?» А ведь можно было спросить: «Ты встречаешься с кем-нибудь?» Если девушке надо, она сама расскажет о себе. Если же она не хочет говорить о своей личной жизни, переведите разговор на другое.

Не надо говорить разведенной женщине, думая, что вы ее утешаете: «Он был тебя недостоин». Этим самым вы утверждаете, что у женщины изначально был плохой вкус, что она не разбирается в людях, поэтому сделала в свое время неправильный выбор. К тому же,

жизнь непредсказуема, а вдруг разведенные надумают возобновить отношения. Как вы тогда будете себя чувствовать? Если хотите утешить знакомую, скажите: «Он много потерял». Смысл тот же самый, но женщина почувствует себя уверенней.

Вы не должны говорить и таких фраз: «Я рада, что ты избавилась от него. Он никогда мне не нравился». А почему же тогда вы восторгались им, когда они были вместе? Где же правда? Вернее поддержать подругу, сказав: «Я уверена, что ты обязательно найдешь именно того человека, который тебе нужен». Тем самым ты заставишь ее думать о будущем, в котором нет тяжелых воспоминаний.

Чтобы не попасть впросак, вспоминайте время от времени пословицу: «Доброе слово лечит, а злое калечит», потому что даже невзначай сказанная вами неловкая фраза может заставить обеседника страдать.

Подготовила Надежда КАЛЫНОВА



УЧЕНЫЙ ГОЛЛИВУД

Не только талант и везение помогают звездам получить главную роль и сделать яркую карьеру в кино и шоу-бизнесе. Не последнюю роль здесь играет образование. Звезды считают не лишним украсить свое портфолио дипломами лучших вузов мира. Многие из актеров получили хорошее образование в университетах, есть и такие знаменитости, которые имеют несколько дипломов, преподают студентам азы профессии актерского мастерства.



нонаград, в числе которых «Оскар», «Золотой глобус» и «Эмми» — таков послужной список Пола Джаматти. В последнее время он известен по главной роли прокурора в сериале «Миллиарды». Но до этого был колледж, затем он учился в Йельском университете, где активно выступал на сцене студенческого театра с такими будущими звездами экрана, как Рон Ливингстон и Эдвард Нортон. Пол окончил вуз, получив степень бакалавра по английскому языку и степень магистра изящных искусств в Йельской школе драмы.



Американский актер, кинорежиссер, сценарист и продюсер, художник и писатель, преподаватель кинопроизводства в Нью-Йоркском университете Джеймс Франко — настоящий фанат учебы. После окончания школы будущая звезда фильма «Человек-паук» поступил в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, где планировал специализироваться в области английского языка и литературы. Но проучившись один курс, ушел. Свое решение Джеймс обосновал тем, что ему хочется сосредоточиться на актерской профессии. И поступил на курсы актерского мастерства. Уже снимаясь в фильмах, Франко вернулся в вуз, а в 2008 году получил диплом бакалавра. Но на этом Джеймс не успокоился. Позже он окончил Колумбийский университет по специальности «драматургия» и Нью-Йоркский университет, в котором учился на режиссера. Еще один диплом Джеймс получил в колледже Северной Каролины, где прошел курс поэтического мастерства и литературного творчества.

Популярный актер Том Хиддлстон, знаменитый по роли Локи в киноселенной Марвел — очень яркий эрудированный человек. Он освоил девять иностранных языков. Том в юности слыл ботаником, много времени проводил за учебой. Окончил знаменитый Итонский колледж, где несколько лет учился в одном классе с наследником британской короны принцем Уильямом.



мом. Классическое образование он продолжил в Кембриджском университете, где также посещал театральный кружок. Чтение для Хиддлстона — источник вдохновения. С детства актер любит читать, а когда начал играть в театре, его любимцем стал Шекспир.



Реже чем стать звездой мирового кинематографа Мерил Стрип, больше известная по роли главного редактора модного журнала в фильме «Дьявол носит Prada», получила хорошее образование. Будущая актриса обучалась в Высшей школе Бернардс, затем получила степень бакалавра искусств в колледже Вассар, была студенткой по обмену в Дартмутском колледже, а потом и получила степень магистра искусств в Йеле. И сейчас Мерил Стрип, кроме багажа знаний, обладает солидной фильмографией и тремя статуэтками «Оскара». Мерил может сыграть абсолютно любую роль, от комедийной до драматической.

Почти 100 ролей в кино за 30 лет актерской карьеры, 6 престижных ки-



У актрисы Миры Сорвино прекрасное образование. Она не планировала связывать свою жизнь с кино. Ее мечтой были история, политология и языки, которые она серьезно изучала в Гарварде. Но у судьбы оказались другие планы. Мира сделала завидную многим карьеру в Голливуде. После окончания Гарвардского университета она отправилась в Китай по программе обмена студентами. Там Мира усердно изучала мандаринский язык, которым владеет теперь в совершенстве. Вернувшись на родину, Сорвино окончила факультет синологии, получив диплом с отличием в области восточноазиатских наук.

Секрет блестящей карьеры Натали Портман заключен не только в ее таланте, но и в хорошем образовании. Известность к ней пришла после дебютной роли в культовом фильме Люка Бессона «Леон». Она окончила школу с отличием и сразу поступила в Гарвард, где получила степень бакалавра по психологии. Натали также владеет тремя языками: ивритом, французским и японским. Тогда в беседе с журналистами она сказала: «Мне плавать, если колледж разрушит мою карьеру, но я лучше буду образованной, чем кинозвездой».



И девушка как вводу смотрела. Учеба не помешала ей стать успешной киноактрисой. Натали награждена премией «Оскар», двумя премиями «Золотой глобус», израильской премией «Генезис» и другими призами.



Актриса, писательница, автор книг Даника Маккелар с отличием окончила Калифорнийский университет, получив степень доктора математики. Девушка не только снимается в кино, она еще и популяризатор наук. Ее увлекательные книги в духе «Математика не отстой» помогают привить людям любовь к точным наукам. Даника доступным языком поясняет сложные математические явления. Помимо этого она проводит консультации в области образования.



Актёр, кинорежиссер, сценарист и продюсер из Швеции Дольф Лундгрэн, ставший известным после ролей в фильмах «Рокки» и «Универсальный солдат», в юности проходил службу в морской пехоте вооруженных сил Швеции. После демобилизации учился в Стокгольмском королевском технологическом институте и в Сиднейском университете. В Австралии Лундгрэн получил степень магистра химического машиностроения.

Популярный американский рестлер, а ныне известный голливудский ки-



ноактер, за плечами которого съемки в фильмах «Форсаж», «Джуманджи», «Второй шанс» Дуэйн Джонсон — фанат учебы. Поскольку в школе Дуэйн Джонсон играл в американский футбол, а также был членом школьной команды по легкой атлетике и борьбе, вузы страны буквально боролись за «Скалу», предлагая ему стипендии. Дуэйн выбрал Университет Майами, поскольку это учебное заведение предложило студенту полное содержание. Дуэйн окончил обучение в 1995 году, получив сразу два диплома — по криминологии и психологии. После университета будущий актер подписал контракт с футбольной командой «Калгари Стампидерс», но в первом же сезоне получил серьезную травму. Но парень не отчаялся, полученные знания помогли ему сделать блестящую карьеру в кино.



Звезда сериала «Отчаянные домохозяйки», режиссер, продюсер, бизнесвумен Ева Лонгория заработала солидное состояние. Ее родители — обычные фермеры, которые мечтали о высшем образовании для дочери. Она отлично училась в школе и поступила в университет Техаса, выбрав факультет кинезиологии (научно-прикладная отрасль, изучающая влияние двигательной активности человека на его физическое и психологическое самочувствие). Но этого ей показалось мало. Лонгория решила поступить в Калифорнийский университет. В университете Ева изучала то, что ее интересовало — латиноамериканскую культуру и историю мексиканского народа. Актриса успешно прошла обучение и, сдав экзамены, получила степень магистра. А получив диплом, Лонгория почувствовала себя по-настоящему счастливой. Родители очень гордятся дочерью, сделавшей успешную карьеру в шоу-бизнесе.



Одна из главных интеллектуалок Голливуда, актриса, продюсер и создательница книжного клуба Риз Уизерспун с раннего детства была настоящим книголюбом. Она в шутку называет себя «занудой, которая постоянно читает». К книгам она относится очень трепетно и отзывается о каждой будто о лучшем друге. «В книжном магазине я схожу с ума. Мое сердце бьется очень часто, потому что я хочу купить все», — рассказывала Уизерспун. Неудивительно, что после школы Риз поступила в Стэнфордский университет. Здесь девушка продолжила изучение книг и стала бакалавром в области английской литературы.



Спайк Ли — знаменитый афроамериканский кинорежиссер, благодаря полученным знаниям, сумел пробиться в высший эшелон голливудской элиты. Многократный лауреат престижных кинопремий, несколько раз номинировался на «Оскар». Владеет собственной киностудией. Учился в обычной городской школе, живо интересовался историей искусства, пробовал сочинять стихи и прозу. Получив аттестат зрелости, продолжил обучение в колледже, где впервые взял в руки профессиональную кинокамеру. К окончанию колледжа Спайк уже четко определился с выбором будущей профессии. Поступил в школу исполнительского, кинематографического и медиаискусства Нью-Йоркского университета, которая входит в число самых конкурентоспособных киношкол в мире. Здесь Спайк Ли получил степень магистра в области кино и телевидения. В настоящее время Спайк Ли является профессором, преподает кинопроизводство в Гарвардском университете уже много лет.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

ВЕЛИКИЕ МУЗЫКАНТЫ СОВРЕМЕННОСТИ

История России сложна, трудна, нередко драматична, но она никогда не была обделена талантами. Немало их и в музыке. Наверное, ничто не вызывает таких сильных переживаний у нас, как настоящая любовь и хорошая музыка. Для кого-то любовь стала музыкой сердца и души, для кого-то музыка стала настоящей любовью. Сегодня речь пойдет о звездах российской культуры и искусства, известных всему миру, а также о женах этих людей. За большинством гениальных мужчин стоят женщины. Именно женщины приняли на себя тяжелую ношу быть рядом со своими избранниками, разделяя все их удачи, успех, разочарования, аселяя веру в них.



ДИРИЖЕР

С МИРОВЫМ ИМЕНЕМ

Имя Валерия Гergieva известно всем — даже тем, кто не интересуется классической музыкой. Слишком масштабна его личность. Дирижер с мировым именем является художественным руководителем и генеральным директором Мариинского театра, деканом факультета искусств Санкт-Петербургского государственного университета, председателем Всероссийского хорового общества. Валерий Гergieв — народный артист, Герой Труда России, награжденный многими орденами и медалями, трёхкратный лауреат Государственных премий Президента, Правительства Российской Федерации. Артист ЮНЕСКО во имя мира. Он также обладатель многочисленных зарубежных наград, премий, званий. Дважды на выборах он был доверенным лицом президента России Владимира Путина.

Валерий Гergieв известен своей активной общественной деятельностью. В 2016 году оркестр Мариинского театра прилетел в Сирию. Невозможно забыть выступление оркестра и его дирижера среди величественных колонн амфитеатра сирийской Пальмиры. Концерт был посвящён памяти казнённого боевиками ИГИЛ зрителя Пальмиры Халеда Асаада и российского офицера и героя России Александра Прохоренко, погибшего в ходе боев за Пальмиру. Этим незабываемым выступлением был отмечен триумф российских военных в Сирии, противостоящих мировому терроризму.

Валерий родился в Москве в 1953 году в осетинской семье. Музыкальную школу и общеобразовательную окончил во Владикавказе. Его отец, участник Великой Отечественной войны, умер от ран, когда мальчику было 13 лет. Мама одна подняла троих детей. Невозможно сейчас поверить, но его не сразу приняли в музыкальную школу. Оказывается, к экзамену мальчик подошел творчески. Когда учительница наиграла мелодию и попросила его воспроизвести, он решил прибегнуть к импровизации. Учительница поставила Валерию двойки по ритму, памяти и слуху. И лишь благодаря настойчивости мамы, ему разрешили учиться музыке. В скором времени он уже лучший ученик. А когда Гergieв станет известным дирижером, с улыбкой заметит, что на экзамене хотел усовершенствовать музыкальный ряд, а учительница этого просто не поняла.

В школе Валерий выделялся способностями к математике, побеждал на олимпиадах, играл в футбол, хорошо рисовал, но его страстью стала музыка. Как вспоминает Гergieв, на него произвели впечатление концерты Святослава Рихтера и Мстислава Ростроповича: «Услышав, увидев этих музыкантов, я понял, что буду заниматься музыкой всю жизнь». Во время учебы в Ленинградской консерватории он стал лауреатом престижного Международного конкурса дирижеров Герберта фон Караяна.

В конце 90-х Валерий Гergieв становится художественным руководителем — директором Мариинского театра. Музыкант обогатил репертуар театра, обратился к русской оперной классике, причем представил ее в современных постановках. Первым большим проектом Гergieva стал цикл концертов, посвящённых юбилеям великих музыкантов: Чайковского, Прокофьева, Рим-

ского-Корсакова. Помимо опер и балетов, в репертуаре маэстро постепенно появилась музыка современных отечественных композиторов: Родиона Щедрина, Софии Губайдуллиной, Бориса Тищенко, Николая Каретникова, Сергея Слонимского и Александра Сметкова. Он вырастил целую плеяду певцов с мировым именем. Сегодня труппа исполняет все оперы на языке оригинала.

Он добился того, что Мариинский стал лучшим театром мира, главным представителем русского искусства за рубежом. Если Петр I прорубил окно в Европу, то Гergieв открыл нам западную музыку, а Европе — музыкальную культуру России. Так, например, до его выступлений сочинения Римского-Корсакова не звучали за рубежом около ста лет.

Валерий Гergieв — дирижер с мировым именем. В его послужном списке работа с такими коллективами, как Роттердамский филармонический оркестр, оркестр Нью-Йоркской Метрополитен-оперы, Лондонский симфонический оркестр. До 24 февраля 2022 года Гergieв был главным дирижером Мюнхенского филармонического оркестра.

Практически каждый год Валерий Абисалович проводит грандиозные фестивали: Мусоргского, Прокофьева, Шостаковича. Его любимый Пасхальный фестиваль за прошедшие годы дал более тысячи концертов в городах России и зарубежья, а Мариинский оркестр проводит до 760 концертов в сезон.

С будущей женой дирижер познакомился в 1998 году на музыкальном конкурсе в Санкт-Петербурге. Выпускница музыкального училища, певица Наталья Дзедисова попала в число лауреатов и завоевала сердце маэстро. Роман вспыхнул сразу, но Наталья была на 28 лет моложе. Влюбленные встречались тайно. А разница в возрасте не помешала им узаконить отношения в загсе в 1999 году. К этому подтолкнуло взаимопонимание между Натальей и матерью Гergieva, мнение которой он ценил. На свадьбу пригласили более тысячи гостей. Торжество отмечали во владикавказском отеле «Империял», входящим в компанию «Интурист Осетия». Это здание до Октябрьской революции 1917 года принадлежало родственникам матери дирижера.

В 2000 году Наталья родила сына, названного в честь отца дирижера — Абисалом. Через год в семье произошло снова радостное событие — на свет появился второй сын, получивший имя Валерий. Долгожданная дочь Тамара была рождена в 2003 году. Семейные фотографии, размещаемые дирижером в сети, рассказывают о том, что в его жизни супруга и дети занимают важное место. Старший сын Валерия Гergieva пошел по стопам отца, принимал участие в детских музыкальных проектах Мариинского театра, получая образование в специальной школе при консерватории Санкт-Петербурга. От прессы своего младшего сына и дочь Гergiev тщательно оберегает.

Талантливый музыкант, дирижер смог реализовать себя во всех сферах жизни, будучи примерным семьянином и при этом сумев осчастливить музыкой весь мир. В большом доме Валерия Гergieva всегда множество букетов живых цветов. И среди них, конечно,

весьма редкий сорт темно-красных бахромчатых тюльпанов, названных цветоводами в его честь «Валерий Гергиев».

Секрет Валерия Гергиева разгадать невозможно. Потому что большой талант, яркое и сильное дарование — это всегда непостижимая тайна. Несколько лет назад маэстро признался журналистам, что давно мечтает построить во Владикавказе хороший концертный зал и «с удовольствием жил бы в Осетии, но ведь Мариинский театр с собой не заберешь». Кроме того, недавно президент Владимир Путин предложил Гергиеву подумать об объединении Мариинки и Большого театра и воссоздании дирекции императорских театров.



ВИРТУОЗ

СО СКРИПКОЙ СТРАДИВАРИ

Владимир Спиваков — советский и российский дирижёр, скрипач, педагог, народный артист СССР и РСФСР, художественный руководитель и главный дирижёр Национального филармонического оркестра России и камерного оркестра «Виртуозы Москвы».

Владимир Теодорович с юмором вспоминает, как он ребенком впервые выступал на сцене: «Я привел зал в состояние большого веселья тем, выйдя на сцену, положил скрипку на рояль и деловито подтянул короткие штаны. Потом невозмутимо взял скрипку и сыграл «Мазурку» Бахлановой». У него был поразительный слух, и это заметили ро-

дители, когда их годовалый малыш, стоя в кроватке, раскачивался в такт музыке. В доме она часто звучала — мама играла на фортепиано, преподавала в музыкальной школе. Он родился 12 сентября 1944 года в Уфе, но вскоре после окончания войны семья переехала в Ленинград. Его отец Теодор Владимирович Спиваков, ушедший на фронт добровольцем и демобилизованный после тяжелого ранения, был инженером и врачом.

Мальчик в детстве мечтал стать инженером, как папа, серьезно увлекался живописью и уважал спорт. Он даже получил второй разряд по боксу, а футбол интересовал мальчика больше, чем занятия музыкой. Но в итоге мир получил гениального скрипача, ставшего гениальным дирижером. В шесть лет он начал учиться играть на скрипке, стал посещать музыкальную школу при консерватории. Дальнейшее образование Спиваков получал в Московской консерватории, где он проучился с 1962 по 1967 гг.

Впервые участие в музыкальном конкурсе 13-летний Владимир принял в 1957 году и был удостоен первой премии на фестивале «Белые ночи». В 1959 получил первую премию международного конкурса, проходившего в Канаде, а еще через год стал лауреатом конкурса имени Чайковского. Спиваков был приглашен работать в филармонию Москвы. Репертуар Спивакова невероятно богат — в его активе произведения российских и зарубежных классиков, музыка современных.

В 1979 году талантливый скрипач с группой музыкантов-единомышленников организовал камерный оркестр «Виртуозы Москвы» и стал его художественным руководителем, главным дирижером. «Виртуозы Москвы» побывали с гастролями почти во всех крупных городах России и стран СНГ, в Европе и Америке. Владимир Спиваков, обладающий большим чувством юмора, рассказал в одном из интервью, как однажды на гастролях, когда он играл, у кого-то в зале зазвонил мобильный телефон: «Я на пару секунд прервал исполнение, а потом на своей скрипке повторил раздавшуюся из телефона мелодию. Ну как бы публично посмеялся над тем, что произошло. Зал откликнулся хохотом. В таких случаях шутка действует лучше, чем гневный взгляд».

Спиваков также дирижировал ведущими симфоническими оркестрами мира: Чикагским, Филадельфийским, Кливлендским, Будапештским филармоническими, оркестрами театра «Ла Скала», французского радио и Академии «Санта Чечилия».

В 1978 году ему было присуждено звание заслуженного артиста. В 1990 году Владимир Спиваков был удостоен звания народного артиста СССР. А в 1994 году был создан фонд Владимира Спивакова, занимающийся благотворительностью. По его инициативе был основан Московский международный фестиваль.

Владимир Теодорович имеет многочисленные награды, звание Герой Труда. Он — полный Кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством». Награжден Русской Православной Церковью: орденами Даниила Московского и Святого равноапостольного князя Владимира, медалью Преподобного Сергия Радонежского за особый вклад в развитие музы-

кально-исполнительского искусства и сотрудничество в области эстетического воспитания молодежи. За своё выдающееся творчество и деятельность, направленную на распространение русского искусства, Владимир Спиваков был удостоен множества наград в разных странах мира.

Но рассказ о великом музыканте будет неполным, если не отметить, что он является создателем и президентом Международного Дома музыки, отметившего в прошлом году 20-летие своего рождения. Здесь выступали с концертами десятки мировых звезд: Паваротти, Пласидо Доминго, Хосе Каррерас, Джесси Норман, Фани Ардан, Кири Те Канава. Проводились крупные международные фестивали, конкурсы. Но было и смутное время, над Домом музыки ступились тучи, его хотели отобрать. Спиваков воспрепятствовал захвату, и ему даже звонили с угрозами, мол, у него же «дети есть».

В доме Спивакова две реликвии, которые он бережно хранит — скрипка знаменитого Страдивари и дирижерская палочка, презентованная знаменитым композитором, пианистом с мировым именем Бернштейном.

Узами брака скрипач связывал себя несколько раз, но любовные лодки разбивались о быт. Во втором браке родился сын. И только в третий раз он обрел истинное счастье, взаимопонимание и тепло родного человека. Актриса и журналистка Сати Саакянц встретила будущего мужа в студенчестве, когда приехала в Армению к родителям. Спиваков пришел в гости к ее отцу, известному в Армении скрипачу Зарэ Саакянцу. Разница в возрасте — 17 лет — не смутила Сати, однако некоторые из близкого круга артиста не приняли его избранницу, воспринимая ее как провинциальную девочку. И в первые годы жизни она старалась доказать окружающим, что имеет право находиться рядом с ним. Молодая жена старалась радовать мужа и поддерживать его во всем.

Но в семейной жизни бывало всякое. Иногда Сати, собираясь куда-то в свет вместе с мужем, напоминает ему один давний эпизод из их совместной жизни. В начале 80-х оркестр под руководством Спивакова много ездил на гастроли за рубеж. В день возвращения музыкантов в Россию жены всегда встречали их. К этому событию супруги артистов готовились особенно тщательно. «Я красиво оделась и приезжаю, счастливая, с цветами, жду его после разлуки в месяц. Он выходит, смотрит на меня оценивающим взглядом и говорит: «Привет, Сатюша... Выглядишь средне».

Это просто эпизод из давнего прошлого, а вместе они уже почти сорок лет. Сати не осталась в тени знаменитого мужа, а сделала успешную карьеру, прославившись как актриса и телеведущая. За это время они воспитали и дали образование трем дочерям, а также вырастили племянницу Спивакова, которая рано осталась без матери. Родители гордятся своими девочками. Старшая дочь Спиваковых — Екатерина — клипмейкер и музыкальный продюсер, средняя дочь Татьяна — актриса, младшая Анна является известной во Франции джазовой певицей.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Июль. Солнце палило нещадно, но все же стол накрыли на террасе.

Белоснежная скатерть, фужеры, салфетки... Алексей поправил неловко футболку и обреченно пожалел, что не надел рубашку. Напротив сидел Сергей Евгеньевич. Все в нем было каким-то резким. Строгий, требовательный взгляд, длинный прямой нос, ястребиные глаза. Белая рубашка, отглаженные манжеты, галстук, черные брюки. Алексей снова машинально поправил футболку.

Когда же придет Лиза? Почему она так долго возится на кухне?

Стол был и так завален едой. Алексею и кусок в горло не лез. Вспоминать правила этикета не хотелось. Парень в который раз удивился тому, что его любимая Лиза так не похожа на своего отца!

А вот появилась и она. Лиза внесла противень с запеченной уткой и поставила его ровно посередине. Теперь лицо будущего тестя было закрыто наполовину из-за этой несчастной утки. Зато не стало видно его упрямо сдвинутых губ, не предвещавших ничего хорошего. Лиза щебетала, но Алексей словно не слышал ее. Он все думал — о чем же заговорить?

Алексей повернул голову, и только сейчас до него начали доходить обрывки фраз. Сергей Евгеньевич обращался к нему, и Алексей вдруг понял, что совершенно все прослушал.

Мысли лихорадочно завертелись, столкнулись и испарились. В его голове произошла катастрофа. Алексей улыбнулся, догадываясь, как глупо он сейчас выглядит.

— Не правда ли, сегод-

ня чудесная погода? — Произнес Алексей, внутренне ликуя. Он широко улыбнулся и выжидающе посмотрел. Лиза непонимающе на него взглянула, а Сергей Евгеньевич нахмурил брови в удивлении: — Алексей, мне пока-

духе, так и не поднеся ее ко рту. Сергей Евгеньевич изогнул левую бровь в легком замешательстве.

Алексей поднял полный стакан клюквенного морса и выпил его залпом. По всему телу пробежался бодрящий

морс охладил всего лишь на несколько минут. А его стакан был пуст.

Алексей откинулся на спинку стула. Потянулся неспешный разговор за столом, превратившись в беседу. Парень старался держаться уверенно, шутил, смеялся, но чувствовал, что Сергей Евгеньевич не проникся к нему родственными чувствами. А, между тем, время шло. Лиза иногда делала ему невидимые знаки. Пора объявлять Сергею Евгеньевичу о помолвке...

Захотелось пить. В горле совсем пересохло. Лиза уверенно кивнула ему, и Алексей произнес запекшимися губами:

— Сергей Евгеньевич... — начал он.

— Что? — Не расслышал тот.

Алексей попытался произнести как можно внятней:

— Сергей Евгеньевич... Подайте, пожалуйста, графин с соком.

Поникший, он взглянул на Лизу. Похоже, она обиделась. Сильно.

А графин оказался пуст.

— Я налью! — Вскочила Лиза и взяла графин. — А вы пока общайтесь.

Последняя фраза прозвучала злое.

— Давай я помогу, — поднялся Алексей.

— Нет, что ты. Сиди! — Лиза была обижена.

Алексей выпрямился и решительно сказал:

— Я просто не хочу, чтобы ты таскала тяжести. Вот сколько этот графин весит? А?

Одновременно чувствуя себя последним дураком и благородным спасителем, Алексей все так же решительно последовал за Лизой.

Странно, что благородные порывы джентльменства бывают уместны даже в непредвиденных ситуациях. Интересно, кто кого спасал? Лиза могла нечаянно разбить графин,



залось, или вы меня передразниваете?

Потребовалось меньше секунды, чтобы понять произошедшее. «Черт!»

— Я?! Нет, что вы! — Разгорячился он и тут же ляпнул: — Просто я хотел сказать эту фразу раньше. Он снова улыбнулся, понимая, что скоро это войдет у него в привычку.

Лиза держала вилку с кусочком салата в воз-

холодок, а во рту оказался нарастающий кубик льда.

— Может быть, что покрепче? — Предложил Сергей Евгеньевич и вытащил бутылку вина.

— Нет, спасибо. Просто жарко что-то сегодня, — Алексей проглотил лед, и замахал рукой, изображая, что ему жарко.

А жарко действительно было. Клюквенный

все еще обижаясь на своего жениха, а Алексей мог остаться наедине с Сергеем Евгеньевичем.

— Почему ты медлишь? — Едва они зашли на кухню, Лиза обрушила свою обиду на Алексея.

— Я собираюсь с мыслями!

Лиза вздохнула:

— Хорошо, собирайся, только побыстрее, иначе наш обед перерастет в ужин!

Она вернулась на террасу, а парень замешкался. Он посмотрел ей вслед и вытащил из кармана кольцо. Надо подарить его Лизе прямо сейчас, иначе оно ему уже не пригодится, и Сергей Евгеньевич будет здесь ни при чем. Он хотел было засунуть кольцо назад в карман, но оно соскользнуло и упало в графин.

— Ты идешь? — Лиза вернулась на кухню и удивленно посмотрела на Алексея. — Ох, ну

папа ведь нас ждет.

Она сама взяла графин и пошла на террасу. Кольцо преспокойно лежало в графине вместе с клюквой. Алексею вдруг расхотелось пить.

Он сел на свое место и только сейчас понял, что все разрешилось. И даже не надо надевать Лизе кольцо на палец. Надо будет, она сама его достанет.

— Лиза, давай я тебе налью клюквенного морсу.

Он взял графин и налил в стакан холодный напиток. Он неуверенно смотрел, как красная жидкость льется в стакан, а кольцо все никак не выходит.

— Налейте мне, пожалуйста, тоже, — попросил Сергей Евгеньевич. Он протянул свой стакан, и Алексей машинально взял его. Он думал о том, что как же глупо, когда хозяева сидят за столом, а гость наливает им сок. Одна-

ко, он сам изменил ход событий и невольно втянул в это их.

Теперь Сергей Евгеньевич с интересом наблюдал за происходящим, и видно, что похожие мысли вертелись у него в голове. Он вальяжно развалился в кресле, закинув ногу на ногу, и вся строгость слетела с его лица. Но Алексей все равно чувствовал себя неловко, ведь эта нелепая случайная роль, выбранная им самим, стала ему надоедать.

Одна Лиза испытывала некое торжество и даже не обращала внимания на тайные знаки о помощи от своего незадачливого и нерешительного жениха. Все могло сложиться иначе. Если бы не он.

Алексей, почувствовав ее взгляд, выпрямился и произнес:

— Сергей Евгеньевич, я хотел бы попросить руки вашей дочери.

Сергей Евгеньевич по-

перхнулся, и остатки клюквенного сока потекли по скатерти и его костюму. Лиза подскочила к отцу. Вихри мыслей закружились в голове Алексея. Не понимая, что происходит, он робко предложил помочь, но Сергей Евгеньевич откашлявшись, отказался:

— Ничего страшного.

Наблюдая, как он вытирал салфеткой свой рот, Алексей прирос к креслу и мысленно перематывал все знакомство.

— Я так рад за вас, — нарушая неловкую тишину, ответил Сергей Евгеньевич. Он сжал салфетку в комок и тронул рукой горло.

— Правда? — Лиза счастливо улыбнулась и взглянула на Алексея.

Сергей Евгеньевич улыбнулся дочери и незаметно под столом передал кольцо Алексею:

— Правда.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181	
		(индекс издания)	
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс) (адрес)	
Кому		(фамилия, имя, отчество)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА	
на газету	
П2181	
(индекс издания)	
«Веста-М»	
Стоимость	подписки руб. коп.
пересылки	руб. коп.
Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
Куда	
(почтовый индекс) (адрес)	
Кому	
(фамилия, имя, отчество)	

Братья наши меньшие ПРАВИЛЬНЫЙ КОРМ ДЛЯ СОБАКИ

«У нас жили кошка и собака. Их мы кормили покупными кормами. Кошка недавно умерла. После нее осталось много купленного сухого корма. Можно ли им кормить собаку?»

Нет, нельзя. Собаку рекомендуется кормить кормами премиум-класса, разработанными непосредственно для собак, так как потребности в питательных веществах, витаминах, микроэлементах и т.д. у собак и кошек различаются.

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

«Наш кот в последнее время стал часто ходить в туалет по-маленькому. С чем это может быть связано?»

Скорее всего, у кота начинается цистит или мочекаменная болезнь. Необходимо как можно скорее обратиться в ветеринарную клинику. Для постановки анализа потребуется осмотр специалиста, общий анализ мочи и УЗИ. В зависимости от поставленного диагноза, будет назначено дальнейшее лечение.



РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ

«У нас дома живет крупная дворовая собака, ей 8 лет. В течение месяца она начала резко худеть до костей, но при этом аппетит хороший. Питание не менялось. С чем может быть связано похудение?»

Очень часто прогрессирующая потеря веса у собак на фоне сохраненного аппетита связана с развитием какого-либо онкологического заболевания или же при серьезной ферментной недостаточности. В обоих случаях, для постановки точного диагноза и назначения лечения, необходим очный осмотр специалистом и ряд диагностических мероприятий.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ОВЧАРКОЙ?

«Наша немецкая овчарка (2 года) стала хромать на задние лапы, как бы не полностью на них наступают, немного проходит и садится. Спина стала изогнута. Ранее таких проблем не было. Что с ней случилось?»

Рекомендуем как можно скорее обратиться на очный приём в ветклинику к узкому специалисту — ветеринарному неврологу-травматологу — для проведения полноценного неврологического и ортопедического осмотра. Рекомендуемая диагностика: общий и биохимический анализ крови, кровь на электролиты, рентген таза и тазовых конечностей, возможно будет необходима МРТ или КТ, решается по результатам осмотра специалиста, в зависимости от выявленных отклонений по неврологическим и ортопедическим тестам.

Очень частой причиной данных симптомов может являться дисплазия суставов или проблемы, связанные с позвоночником. Для их исключения или подтверждения необходим осмотр и обследования.



СИЛЬНАЯ ЛИНЬКА

«Моей собаке, кавказской овчарке, ровно год. До этого она линяла, но мы этого практически не замечали. В этот раз линька происходит очень интенсивно. Вычесываем раз в неделю кучу пуха, который вылезает ежедневно сам по себе. Знакомые собачники говорят, чтобы я не беспокоилась, это нормально. Но мне тревожно. А вдруг это какое-то заболевание? Собака каждый день гуляет на улице, и вдруг она там что-то подцепила.»

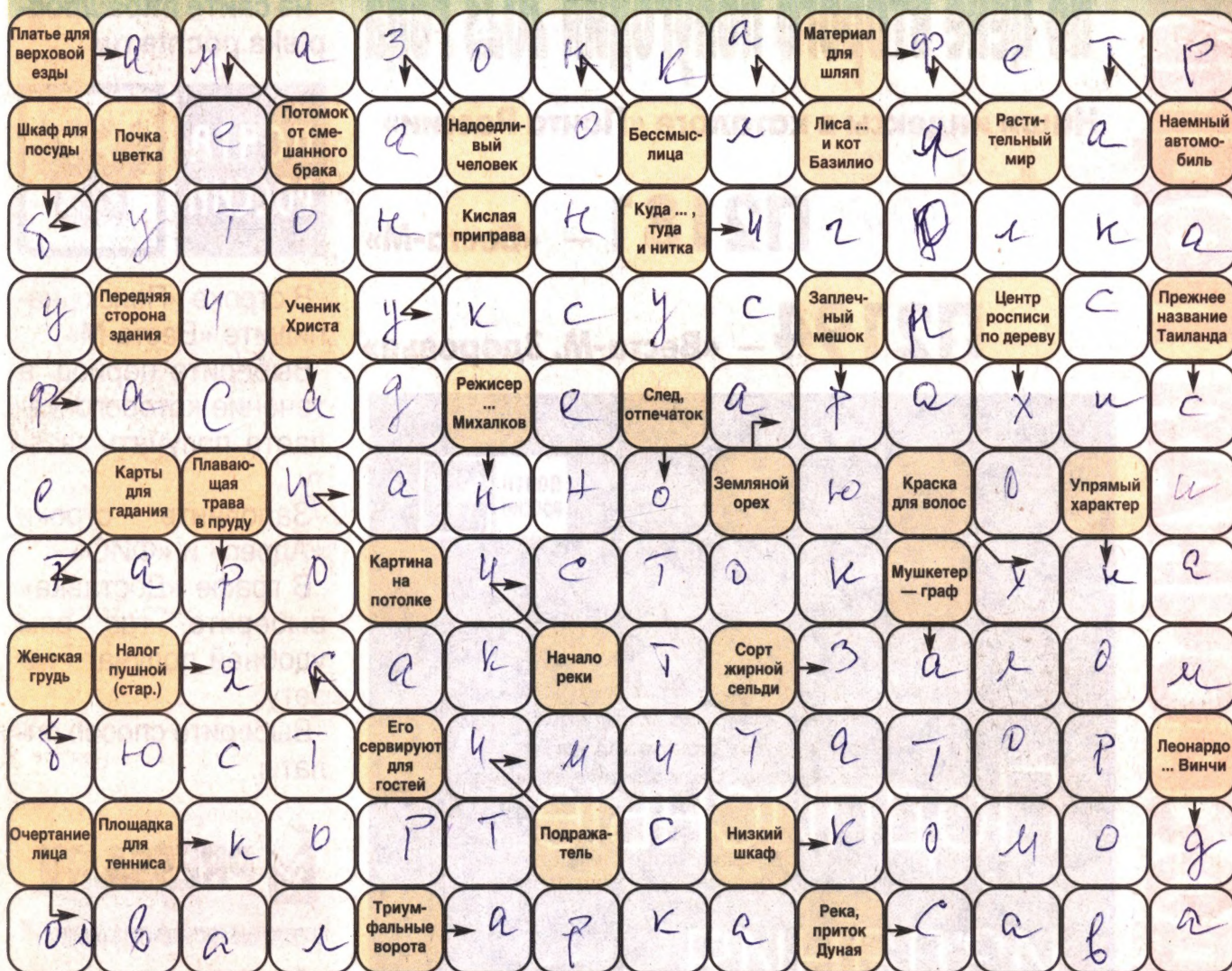
Сильная линька у собак, если она не сопровождается облысением (то есть шерсть успевает отрастать), в большинстве случаев не является патологией. Линька регулируется очень многими факторами, главные из которых длина светового дня и температура. Любая кожная болезнь может усиливать линьку, но тогда, кроме линьки, будут и еще какие-то признаки (зуд, покраснение, шелушение кожи и др.). В возрасте около года у собак часто проходит сильная возрастная линька.

Если линька — единственный симптом, то чаще всего можно посоветовать только вычесывать любимца через день.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 8



Ответы на сканворд № 7 по горизонтали: фланель, хряк, рассвет, ландыш, Есенин, спонсор, минога, квартал, кит, жбан, ерш, клад, кант, озон, четки, тина, трюк, кокон, аура, опт, лилия, Хоттабыч, Нил, Сочи, трюмо, бас, Арагви, хам.

По вертикали: престиж, ухаб, бедро, ласточка, утес, внучка, невеста, ураса, ректор, бор, литер, трак, алыча, гашник, ичиг, шлем, анис, Кристи, хинин, лото, дно, казино, нюх, Гвидон, прима, кошка, наст, лом.



Дамы, посмеемся!

— Папа, а почему конфеты заворачивают в шелестящие обертки?

— Чтобы вся квартира слышала, как наша мама худеет!

Идут по пляжу сержант и рядовой.

Рядовой:

— Товарищ сержант, не правда ли, вон у той девушки очень красивые ноги?

Сержант:

— Не знаю, я еще не видел, как она марширует!

— Мадам, сколько у вас было мужей?

— Своих?

— Что может быть ужаснее капризов красивой женщины?

— Капризы некрасивой женщины!

Психиатр:

— Так вы говорите, что платите налоги с радостью? И когда это у вас началось?..

ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

на первое полугодие 2024 года
по цене второго полугодия 2023 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



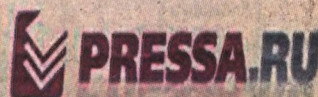
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.